

3日分の時短ごはんセット(2人分)

品名		1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	具だくさんの産直牛肉きんぴらセット 1セット※	全量			
冷蔵	長崎一番あら挽きいわし団子 4個120g	全量			
	産直たまごの海老茶わんむし 110g×4		2個		2個
	産直豚カタロース切落し 170g			全量	
	10品目の具だくさんサラダ 120g×2			1袋	1袋
青果	八女はな姫中玉トマト 200g	100g		100g	
	北海道の長芋(とかち太郎) 300g	100g	200g		
	とらまき茸 180g		90g		90g
	芽キャベツ 120g			全量	
冷凍	生からつくったまぐろ中落ち 50g×2		全量		
	北海道産かぼちゃクリームスープ 150g×2			全量	

※ セットの「北海道産直牛小間切」は別包装(冷蔵)でお届けします。

※=調理前に解凍(または半解凍)してご使用ください。解凍時間や方法はパッケージをご確認ください。

ご自宅で用意するもの

- ・おろししょうが
- ・ごはん
- ・塩
- ・酢
- ・しょうゆ
- ・みそ
- ・こしよう
- ・酒
- ・便利つゆ
- ・和風だしの素
- ・ケチャップ
- ・ごま油
- ・オリーブオイル
- ・バター
- ・好みで白炒りごま、葉ねぎ、青のり、焼きのり、タイム

1日目

20分
728kcal(1人分)



カット済みの野菜で簡単牛肉きんぴら
こんにゃくとまいたけでボリューム◎

①下準備

セットの牛肉は食べやすい大きさに切る。セットの「糸こんにゃく」は洗って水けをきり、食べやすい長さに切る。中玉トマトは4等分のくし形切りにする。長芋は皮をむいてひと口大の乱切りにする。

②トマトの和風マリネを作る

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、①のトマトを加えてあえる。そのままおいて味をなじませる。

③長芋といわしだんごのつみれ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、酒、①の長芋、『あら挽きいわし団子』を入れて火にかける。煮立ったら中火で8~10分煮て、しょうゆ、塩を加える。

④『具だくさんの産直牛肉きんぴら』を作り盛り付ける

③を煮ている間に、フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、①の牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったらすべての具材を入れ、添付のレシピ通りに『具だくさんの産直牛肉きんぴら』を作り器に盛り、好みで白炒りごまをふる。②を器に盛る。③を器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。

『具だくさんの産直牛肉きんぴら』

トマトの和風マリネ
長芋といわしだんごのつみれ汁

●具だくさんの産直牛肉きんぴら
具だくさんの産直牛肉きんぴらセット
1セット(全量)

ごま油 適量
白炒りごま 適宜

●トマトの和風マリネ
(作りやすい分量・3人分)

中玉トマト 100g(お届けの1/2)

便利つゆ【A】 小さじ2

酢【A】 小さじ1

オリーブオイル【A】 小さじ1

●長芋といわしだんごのつみれ汁
(作りやすい分量・3人分)

長芋 100g(お届けの1/3)
長崎一番あら挽きいわし団子 120g(全量)

和風だしの素 3g(1/2本)

酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

塩 ひとつまみ

葉ねぎ 適宜

●ごはん(適量)を添える

2日目

15分
527kcal(1人分)まぐろのザクザク
みそとろろ丼『産直たまごの海老茶わんむし』
とらまきのみそ汁もっちりとした中落ちまぐろに
みそ味とろろをたっぷりからめて

① 下準備

『まぐろ中落ち』はパッケージの表示通りに解凍し始める。長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて袋の上からめん棒などでたたき、粗めに割る★。

② とらまきのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素を入れ、とらまき茸をキッキンばさみで先の方から長さ3~4cmに切りながら入れる。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ まぐろのザクザクみそとろろ丼を作つて盛りつける

ボウルに『便利つゆ』、みそ、おろししょうがを入れて混ぜ、①の長芋を加えてさらに混ぜる。器にごはんを盛り、解凍したまぐろをのせ、長芋を盛りつける。好みで青のりや焼きのりをちらす。『産直たまごの海老茶わんむし』は好みで温める。②を器に盛る。

Point

★長芋はすりおろさず、粗めにたたいて食感を残します。

●まぐろのザクザクみそとろろ丼

生からつくったまぐろ中落ち	100g(全量)
長芋	200g(お届けの2/3)
おろししょうが	小さじ1
便利つゆ	小さじ2
みそ	小さじ2
ごはん	400g
青のり、焼きのりなど	適宜

●産直たまごの海老茶わんむし

産直たまごの海老茶わんむし	2個
とらまき茸	90g(お届けの1/2)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

3日目

20分
817kcal(1人分)春野菜の
ポークチャップ『10品目の具だくさんサラダ』
『北海道産かぼちゃ
クリームスープ』ほっくり芽キャベツを香ばしく焼いて
トマトと合わせた春のポークチャップ

① 下準備

芽キャベツは縦半分に切って耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。中玉トマトは4等分のくし形切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。【A】に水(大さじ1)を加えて混ぜ合わせ、ポークチャップのソースを作る。

②『北海道産かぼちゃクリームスープ』を加熱する

凍ったままの『北海道産かぼちゃクリームスープ』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

③ 春野菜のポークチャップを作つて盛りつける

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①の豚肉を広げ入れて炒める。肉の色が変わったら、水けをきった芽キャベツを加えて約2分炒める。全体に薄く焼き色が付いたら、①のトマトとポークチャップのソース、バターを加え、約1分炒めからめて器に盛る。『10品目の具だくさんサラダ』を器に盛る。②を器に盛り、好みでタイムをのせる。

●春野菜のポークチャップ

豚カタロース切落し	170g(全量)
芽キャベツ	120g(全量)
中玉トマト	100g(お届けの1/2)
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
バター	7g

●10品目の具だくさんサラダ

10品目の具だくさんサラダ 120g(1袋)

●北海道産かぼちゃ
クリームスープ北海道産かぼちゃクリームスープ
2袋(全量)
タイム
適宜

●ごはん(適量)を添える