

3日分の時短ごはんセット(3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		3個		1個
	産直豚カタロース切落し 240g			全量	
	10品目の具だくさんサラダ 120g×2			全量	
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	徳用生からつくったまぐろ中落ち 50g×3		全量		
	{北海道産かぼちゃクリームスープ 150g×2} 2点			3袋	1袋

※ 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
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
598kcal(1人分)

『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

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

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

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。そのままおいで味をなじませる。

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』を作って盛りつける

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』を作って器に盛り、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。

2日目

15分
493kcal(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

●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

150g(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 600g

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 3個

●とらまきのみそ汁

とらまき茸 90g(お届けの1/2)

和風だしの素 4g(2/3本)

みそ 大さじ2

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(2と1/4カップ)と和風だしの素を入れ、とらまき茸をキッチ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って盛りつける

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、解凍したまぐろのをせ、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。

3日目

20分
825kcal(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』

●春野菜のポークチャップ

豚カタロース切落し 240g(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3

しょうゆ【A】 大さじ1/2

オリーブオイル 大さじ1

バター 10g

●10品目の具だくさんサラダ

10品目の具だくさんサラダ

240g(全量)

●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 3袋

タイム 適宜

ごはん(適量)を添える

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2)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って盛りつける

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。