

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	食べきり塩ちゃんこ鍋セット(3人分) 1セット	全量			
冷蔵	産直大豆のもめん豆腐小分け 150g×2	1パック	1パック		
	酪農家の牛乳 500ml			300ml	200ml
	よつ葉クリームチーズ 100g			50g	50g
青果	ブロッコリーの新芽 30g	15g	15g		
	ピーマン 1袋		全量		
	ミニトマト 140g		60g	80g	
	じゃがいも(男爵) 500g			350g	150g
冷凍	{日本のこめ豚モモ細切り 100g×2} 2点		300g*		100g
	黒酢もずく 80g×3		1パック*		2パック
	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 250g	100g	100g	50g	
	北海道産真だら切身(骨とり) 3切210g			全量*	
常温	九州産たけのこ水煮(千切りカット) 80g		全量		
	炒めたまねぎ 100g			全量	

* = 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

- 白りごま ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●こしょう
- 黒こしょう ●酒 ●みりん
- 鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●小麦粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル
- バター ●好みで花椒、ナツメグ、玄米

1日目

15分
494kcal(1人分)



『食べきり 塩ちゃんこ鍋』

ほうれん草の白あえ

カット野菜と鶏だんごで時短調理♪
からだが温まる塩ちゃんこ鍋

①下準備

鍋に水(2と1/2カップ)とセットの「塩タレ」(2袋)を入れ、煮立たせる。耐熱ボウルに凍ったままのほうれん草を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。水にとってさし、水けをしぶる。ブロッコリーの新芽は長さ2cmに切る。

②『食べきり塩ちゃんこ鍋』を作る

①の鍋にセットのすべての具材を加え、中火で約5分煮込む。

③ほうれん草の白あえを作る

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、豆腐の表面の水けをふいて加え、つぶしながら混ぜる。なめらかになったら、①のほうれん草とブロッコリーの新芽を加えてあえ、器に盛る。

●食べきり塩ちゃんこ鍋

食べきり塩ちゃんこ鍋セット

1セット(全量)

●ほうれん草の白あえ

冷凍ほうれん草 100g(2/5袋)

もめん豆腐小分け 150g(1パック)

ブロッコリーの新芽15g(お届けの1/2)

しょうゆ【A】 大さじ1

砂糖【A】 小さじ2

白りごま【A】 小さじ2

●ごはん(適量)を添える

2日目

25分
667kcal(1人分)

チンジャオロースー

中華風とうふ
もぞく酢スープ

●チンジャオロースー

豚毛モ細切り	300g(3パック)
ピーマン	130g(全量)
たけのこ水煮	80g(全量)
しょうゆ[A]	大さじ3
みりん[A]	大さじ2
砂糖・鶏ガラスープの素[A]	各大さじ1/2
塩[B]	ふたつまみ
こしょう[B]	適量
酒[B]	大さじ1と1/2
片栗粉	適量
油	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1/2

●中華風とうふ

もめん豆腐小分け	150g(1パック)
ブロッコリーの新芽	15g(お届けの1/2)
塩	ふたつまみ
ごま油	小さじ1

●もぞく酢スープ

黒酢もぞく	80g(1パック)
ミニトマト	60g(お届けの1/2弱)
冷凍ほうれん草	100g(2/5袋)
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2と1/2

●ごはん(適量)を添える

やさしい味のチンジャオロースーに
もぞく酢で作る簡単スープを添えて

①下準備

ピーマンは種をとって細切りにする★。たけのこはさっと洗って水けをきる。【A】と片栗粉(小さじ2)、水(130ml)を混ぜて合わせ調味料を作る。豆腐は表面の水けをふき、5mm幅に切って器に盛る。ブロッコリーの新芽は根元を切る。ミニトマトは半分に切る。

②中華風とうふを作る

①の豆腐に塩をふり、ブロッコリーの新芽をちらす。ごま油(またはラー油)をまわしかけ、好みで花椒または黒こしょうをふる。

③もぞく酢スープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)としょうゆ、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったら、凍ったままのほうれん草、①のミニトマトを加えて約2分煮る。解凍した『黒酢もぞく』を加え、ひと混ぜする。

④チンジャオロースーを作り盛りつける

ポリ袋に解凍して水けをふいた豚肉を入れ、【B】と片栗粉(大さじ1)を加えて袋の上からもみ込む。フライパンに油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、①のたけのこ、ピーマンを順に加え、さらに約2分炒める。①の合わせ調味料を再び混ぜてから加え、強めの中火で1~2分、とろみが付くまで炒めからめる。仕上げにごま油をふって器に盛る。③を器に盛る。

Point

★ピーマンは切る前にへたを指で押すと、種が簡単にとれます。

3日目

25分
586kcal(1人分)たらとじゃがいもの
ミルククリーム煮

ミニトマトのスイートマリネ

●たらとじゃがいもの
ミルククリーム煮

真だら切身(骨とり)	210g(全量)
じゃがいも	350g(お届けの2/3強)
炒めたまねぎ	100g(全量)
冷凍ほうれん草	50g(1/5袋)
牛乳	300ml(1と1/2カップ)
クリームチーズ	50g(1/2パック)
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

●ミニトマトのスイートマリネ

ミニトマト	80g(お届けの1/2強)
砂糖[A]	大さじ1
酢[A]	大さじ1
オリーブオイル[A]	小さじ1

●ごはん(玄米など・適量)を添える

クリームチーズでコクをプラス!
たらとほくほくじゃがの濃厚ミルク煮

①下準備

じゃがいもは厚さ5~6mmの輪切りに、大きいものは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。解凍した真だらは、水けをふいて1切れを3等分に切り、塩・こしょうをふる。

②たらとじゃがいものミルククリーム煮を作り始める

①のたらに小麦粉をまぶす。フライパンにバターを中火で熱し、たらの両面を約2分ずつ色よくカリッとするまで焼いて、いったん取り出す。そのままのフライパンに①のじゃがいも、水(3/4カップ)、酒、コンソメを入れ、煮立ったらふたをして約5分蒸し煮にする★。

③ミニトマトのスイートマリネを作る

①のミニトマトをボウルに入れ、【A】を加えて混ぜる。食べる直前まで冷蔵室で冷やし、味をなじませる。

④たらとじゃがいものミルククリーム煮を仕上げて盛りつける

②のフライパンに、『炒めたまねぎ』、牛乳、好みでナツメグを加える。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加えて②のたらを戻し入れ、弱めの中火で約3分煮る。クリームチーズを加え、混ぜながら溶かす。器に盛り、黒こしょうをふる。③を器に盛る。

Point

★じゃがいもは、コンソメを加えて蒸し煮にすることでうまいがアップ。