

# 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	レンジで簡単! 半熟卵入りビビンバ丼セット (2人分) 1セット	全量			
冷蔵	味付うの花 100g×2		1パック		1パック
青果	エコ・サニーレタス 1個	約60g	約40g		約50g
	カラーピーマン 140g		全量		
	エリンギ 100g			全量	
冷凍	北海道ミックスベジタブル(コーン・人参・玉ねぎ) 400g	100g		100g	200g
	骨取り塩さばの小さな切身 200g		全量*		
	冷凍しじみ(宍道湖産) 180g		全量		
	こんがり焼いたハンバーグ 276g			2/3袋	1/3袋
	フライパンでフライドポテト(北海道じゃがいも) 500g			150g	350g
常温	産直たまごとほうれん草のスープ 5.5g×5食			2袋	3袋

\*=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

●おろしにんにく ●ごはん ●砂糖  
●酢 ●しょうゆ ●みそ ●みりん  
●鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒) ●ケチャップ ●中濃ソース  
●片栗粉 ●油 ●ごま油  
●バター ●好みで白すりごま、こしょう、塩、パセリ

## 1日目

15分  
526kcal(1人分)

### 『半熟卵入りビビンバ丼』

サニーレタスのチョレギサラダ  
ミックスベジスープ



#### ●半熟卵入りビビンバ丼

半熟卵入りビビンバ丼セット  
1セット(全量)  
ごはん 適量

#### ●サニーレタスのチョレギサラダ

サニーレタス 約60g(約3枚)  
鶏ガラスープの素[A] 小さじ1/4  
おろしにんにく[A] 少々  
ごま油[A] 小さじ1  
白すりごま 適宜

#### ●ミックスベジスープ

ミックスベジタブル 100g(1/4袋)  
鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2  
こしょう 適宜

肉みそとナムルをごはんに盛りつけて  
半熟卵をとろりとからめてどうぞ

#### ① サニーレタスのチョレギサラダを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせる★。サニーレタスをひと口大にちぎって加え、全体をあえる。器に盛り、好みで白すりごまをふる。

#### ② ミックスベジスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、鶏ガラスープの素を入れ中火にかける。煮立ったら凍ったままのミックスベジタブルを加え、約3分煮る。好みでこしょうを加える。

#### ③ 『半熟卵入りビビンバ丼』を作って盛りつける

セットの肉みそは、添付のレンジ通りに電子レンジで加熱する。器にごはんを盛り、セットの味付けナムル、温めた肉みそをのせ、半熟卵を1個ずつ割り落とす。②を器に盛る。

Point

★鶏ガラスープの素とごま油を混ぜてからサニーレタスをあえると、ムラなく味が付きやす。

## 2日目

25分  
758kcal(1人分)塩さばのカリカリ焼き  
カラーピーマンの  
甘酢あん『味付うの花』  
しじみのみそ汁●塩さばのカリカリ焼き  
カラーピーマンの甘酢あん

骨取り塩さばの小さな切身※

200g(全量)

カラーピーマン 140g(全量)

サニーレタス 約40g(約2枚)

みりん【A】 大さじ2

酢【A】 大さじ1

しょうゆ【A】 大さじ1

砂糖【A】 小さじ2

片栗粉【A】 小さじ1

片栗粉 大さじ2

油 大さじ3〜4



## ●味付うの花

味付うの花 100g(1パック)

## ●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)

みそ 大さじ1と1/2

## ●ごはん(適量)を添える

カリッとジューシーな塩さばと  
カラーピーマンたっぷり甘酢あん定食

## ①下準備

カラーピーマンは縦半分に切ってから横に細切りにする★。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、直前まで冷蔵庫で冷やしておく。【A】、水(1/2カップ)を混ぜ合わせる。解凍したさばは水けをふき、片栗粉をまぶす。

## ②しじみのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、凍ったままさと洗ったしじみを入れて火にかける。煮立ったら中火にし、約3分煮る。しじみの殻が開いたらアクをとり、弱火にしてみそを溶き入れる。

## ③塩さばのカリカリ焼きを作る

フライパンに広がる程度の油を入れ中火で熱し、さばを皮目を上にして並べ入れて、両面を約3分ずつ揚げ焼きにする。色よくカリッとしたら、人数分の器それぞれに、①のサニーレタスといっしょに盛る。

## ④カラーピーマンの甘酢あんを仕上げる

③のフライパンの油を、ペーパータオルで少し残る程度に吸い取り、カラーピーマンを入れて中火で約1分炒める。①の【A】を再びよく混ぜてから加える。煮立ったら約2分、混ぜながらとろみが付くまで煮て、③のさばにかける。②と、『味付うの花』をそれぞれ器に盛る。

Point

★横に細切りにすると、やわらかい食感になります。

## 3日目

15分  
750kcal(1人分)時短で  
煮込みハンバーグ『フライパンでフライドポテト』  
『産直たまごほうれん草の  
スープ』

## ●時短で煮込みハンバーグ

こんがり焼いたハンバーグ

約8個(2/3袋)

エリンギ 100g(全量)

ミックスベジタブル 100g(1/4袋)

ケチャップ【A】 大さじ3

中濃ソース【A】 大さじ3

砂糖【A】 小さじ1

コンソメ(顆粒)【A】 小さじ1/2

バター 7g

パセリ 適宜



## ●フライパンでフライドポテト

フライパンでフライドポテト

150g(1/3袋弱)

塩 適宜

●産直たまごほうれん草の  
スープ

産直たまごほうれん草のスープ 2袋

## ●ごはん(適量)を添える

冷凍ハンバーグで時短調理  
フライパンでできる洋食プレート♪

## ①下準備

エリンギは長さを半分になり、食べやすい大きさに刻く。

## ②『フライパンでフライドポテト』を作る

フライパンを油をひかず中火で温める。凍ったままの『フライパンでフライドポテト』を広げ入れ、カラッときつね色になるまで炒める★。好みで塩をふり、器に盛る。

## ③時短で煮込みハンバーグを作る

フライパンに水(1カップ)と【A】を入れて中火で熱し、煮立ったら①のエリンギ、凍ったままの『こんがり焼いたハンバーグ』凍ったままのミックスベジタブルを加え、ふたをして7〜8分煮る。ふたをとってバターを加え、とろみが付くまで混ぜながら煮詰める。②の器に盛り、好みでパセリを添える。

## ④『産直たまごほうれん草のスープ』を作る

人数分の器に『産直たまごほうれん草のスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽く混ぜる。

Point

★電子レンジでも作れます。