

3回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

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、添付のレシピ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、ムラなく味が付きます。

●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

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、直前まで冷蔵室で冷やしておく。【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)、凍ったままさっ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ケをとり、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。

●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

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』

『産直たまごとほうれん草の
スープ』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切り、食べやすい大きさに割く。

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して中火で温める。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 『産直たまごとほうれん草のスープ』を作る

人数分の器に『産直たまごと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。

●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

●産直たまごとほうれん草の
スープ

産直たまごとほうれん草のスープ 2袋

●ごはん(適量)を添える