

# 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	レンジで簡単!半熟卵入りビビンバ丼セット(3人分) 1セット	全量			
冷蔵	味付うの花 100g×2		1と1/2パック		1/2パック
青果	エコ・サニーレタス 1個	約80g	約70g		
	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	150g		150g	100g
	{骨取り塩さばの小さな切身 200g} 2点		300g※		100g
	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			全量	
常温	フライパンでフライドポテト(北海道じゃがいも) 500g			200g	300g
	産直たまごとほうれん草のスープ 5.5g×5食			3袋	2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  
527kcal(1人分)



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(2と1/4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』

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80g(約4枚)  
鶏ガラスープの素【A】 小さじ1/3  
おろしにんにく【A】 少々  
ごま油【A】 大さじ1/2  
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 150g(1/3袋強)  
鶏ガラスープの素 小さじ2と1/2  
こしょう 適宜

## 2日目

25分  
739kcal(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	300g(1と1/2袋)
カラーピーマン	140g(全量)
サニーレタス	約70g(約3枚)
みりん【A】	大さじ2と1/2
酢【A】	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	大さじ1と1/2
砂糖【A】	大さじ1
片栗粉【A】	大さじ1/2
片栗粉	大さじ3
油	大さじ3~4

## ●味付うの花

味付うの花 150g(1と1/2パック)

## ●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)

みそ 大さじ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、直前まで冷蔵室で冷やしておく。【A】水(3/4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(2と1/4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  
724kcal(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』

## ●時短で煮込みハンバーグ

こんがり焼いたハンバーグ	約12個(全量)
エリンギ	100g(全量)
ミックスベジタブル	150g(1/3袋強)
ケチャップ【A】	大さじ4
中濃ソース【A】	大さじ4
砂糖【A】	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ2/3
バター	10g
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 200g(2/5袋)

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 3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に中火で温める。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と1/4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。