

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	
	フライパンでフライドポテト(北海道じゃがいも) 500g			200g	300g
常温	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)

『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

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
739kcal(1人分)塩さばのカリカリ焼き
カレーピーマンの
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
カレ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)

カレーピーマン 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
カレーピーマンたっぷり甘酢あん定食

①下準備

カレ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(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カレ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、カレ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
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

●産直たまごほうれん草の
スープ

産直たまご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。