

# 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	野菜がとれるワンタンスープセット 1セット*	全量			
冷蔵	粒入り金胡麻どうふ 60g×3・みそだれ7.5g×3	全量			
	産直豚カタ・モモ切落し 350g		270g	80g	
	釜あげうぐいす豆 160g			適量	
青果	なす 1袋		約150g		約70g
	ピーマン 1袋		約100g		約30g
	きゅうり 3本		1本	1本	1本
	なめこ 80g		全量		
冷凍	{産直米の鶏ごぼうピラフ 240g×2} 2点	3袋			1袋
	まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼 60g×3			全量	
常温	味付いなりあげ 5個分×2			5個分	5個分
	ひじきドライパック(パウチ) 40g			全量	
	国産野菜使用豚汁の具 200g			全量	

※ セットの『産直小麦の肉わんたん』は別包装(冷蔵)でお届けします。

❄️=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

- 白炒りごま ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- 酒 ●みりん ●便利つゆ ●和風だしの素 ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みでおろしにんにく、赤唐辛子、葉ねぎ

1 日目

10分  
585kcal(1人分)

## 『野菜がとれるワンタンスープ』

『粒入り金胡麻どうふ』  
『鶏ごぼうピラフ』



### ●野菜がとれるワンタンスープ

野菜がとれるワンタンスープセット  
1セット(全量)

### ●粒入り金胡麻どうふ

粒入り金胡麻どうふ 3個(全量)

### ●鶏ごぼうピラフ

鶏ごぼうピラフ 720g(3袋)

包丁要らず! 具たくさんスープと  
やさしい味わいの和風ピラフ

#### ①『野菜がとれるワンタンスープ』を作る

鍋に水(4カップ)を入れて沸かし、セットのねぎ以外の野菜を入れ、中火で約5分煮る。野菜に火が通ったら、添付の「チキンスープ」を加え、セットの「肉わんたん」をほぐさずに加えて約2分煮る。添付のレシピ通りに『野菜がとれるワンタンスープ』を作って器に盛る。

#### ②『鶏ごぼうピラフ』を加熱して盛りつける

凍ったままの『産直米の鶏ごぼうピラフ』は、パッケージの表示通りに電子レンジまたはフライパンで加熱し、器に盛る。『粒入り金胡麻どうふ』は器に盛り、添付のみそだれをかける。

2日目

20分  
643kcal(1人分)豚なすピーマンの  
甘みそ炒めきゅうりの即席しょうゆ漬け  
なめこのみそ汁

## ●豚なすピーマンの甘みそ炒め

豚カタ・モモ切落し	270g(3/4パック強)
なす	約150g(中2本)
ピーマン	約100g(中3個)
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
みそ【A】	大さじ2
みりん【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	大さじ1/2
砂糖【A】	小さじ2
おろしにんにく【A】	適宜(小さじ1/2)
油	適量

## ●きゅうりの即席しょうゆ漬け

きゅうり	1本
しょうゆ【B】	大さじ1
砂糖【B】	小さじ1
赤唐辛子(輪切り)	適宜

## ●なめこのみそ汁

なめこ	80g(全量)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

## ●ごはん(適量)を添える

とろっとなすに甘みそをからめて  
ごはんのすすむ定番おかず

## ①下準備

なすとピーマンはそれぞれひと口大の乱切りにする。きゅうりはめん棒などでたたいてひと口大に割る。なめこはさっと洗って水けをきる。豚肉は食べやすい大きさに切り、80gは3日目に冷蔵保存し、残りには片栗粉をまぶす。【A】は混ぜ合わせる。

## ②きゅうりの即席しょうゆ漬けを作る

耐熱容器に【B】、水(大さじ2)、好みで赤唐辛子を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。熱いうちに①のきゅうりを加え、そのままなじませる★。

## ③なめこのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、①のなめこを入れて中火にかけ、煮立ったら約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

## ④豚なすピーマンの甘みそ炒めを作る

フライパンに油(大さじ1と1/2)を中火で熱し、①の豚肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら油(大さじ1)を足し、なすを加えて約2分炒める。ピーマンを加えてさっと炒め、酒をふってふたをし、弱めの中火で約3分蒸し焼きにする。①の【A】を加えて中火にし、約1分炒めからめて器に盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

Point

★調味料が熱いうちにきゅうりを加えることで味しみがよくなります。

3日目

20分  
617kcal(1人分)まぐろのおいなりさん風  
ちらし丼

『釜あげうぐいす豆』

豚汁



## ●まぐろのおいなりさん風ちらし丼

まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼	180g(全量)
きゅうり	1本
味付いなりあげ	5個分(1パック)
ひじきドライパック	40g(全量)
塩	小さじ1/3
便利つゆ	大さじ1
酢	大さじ1
白炒りごま	大さじ1
ごはん	450g

## ●釜あげうぐいす豆

釜あげうぐいす豆	適量
----------	----

## ●豚汁

国産野菜使用豚汁の具	200g(全量)
豚カタ・モモ切落し	80g(1/4パック弱)
酒	小さじ2
和風だしの素	6g(1本)
みそ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ2
葉ねぎ	適宜

甘めのおいなりが漬けまぐろと相性◎  
すし酢要らずのお手軽ちらし丼

## ①下準備

『びんちょうまぐろ丼』はパッケージの表示通りに解凍し始める。きゅうりは薄い小口切りにし、塩をまぶしてしばらくおく。『味付いなりあげ』は小さめの三角形に切る。『豚汁の具』はさっと洗って水けをきる。2日目に冷蔵保存していた豚肉に、酒をまぶす。

## ②豚汁を作り始める

鍋にごま油を入れて中火で熱し、①の豚肉、『豚汁の具』を入れ約2分炒める。水(3カップ)、和風だしの素を加え、煮立ったら約8分煮る。

## ③まぐろのおいなりさん風ちらし丼を作る

大きめのボウルにひじきを入れ、『便利つゆ』酢を加えてなじませる★。①のきゅうりを水けをしぼって加え、温かいごはん、白炒りごまを加えて全体を混ぜる。等分して器に盛り、①の『味付いなりあげ』をちらし、『びんちょうまぐろ丼』をたれごとのせる。

## ④豚汁を仕上げて盛りつける

②を弱火にしてみそを溶き入れ、器に盛り、好みで葉ねぎをちらす。『釜あげうぐいす豆』は器に盛る。

Point

★ひじきは調味料をしっかりとなじませてから、ごはんに混ぜ込んで、味なじみがよくなり、おいしく仕上がります。