

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	ジャンバラヤセット 1セット	全量			
冷蔵	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	2個	1個		3個
	国産大豆もめん豆腐小分けパック 100g×3	1パック		1パック	1パック
	食べるスープ具だくさんクラムチャウダー 100g×3	2個			1個
	サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g*		全量		
	国産キャベツの千切り(産直) 130g		全量		
	北海道産直牛小間切 140g			全量	
青果	ねぎ(カット) 250g		70g	20g	160g
	エコ・小松菜 1束		約70g	約100g	約30g
	長芋 300g			200g	100g
冷凍	礼文島船泊の産直・生からつくった真だら切身(骨とり) 160g		全量*		
常温	かつおぶしパック 3g×8	1袋		2袋	5袋
	熟成パルメザンチーズ 30g		大さじ2		大さじ2

※『サラダデリ・かぼちゃサラダ』は消費期限がお届け翌日です。

*=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

- ごはん ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●黒こしょう
- 酒 ●コンソメ(顆粒) ●マヨネーズ
- 小麦粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みでレモン、ケチャップ、ディル

1日目

20分
662kcal(1人分)

『ジャンバラヤ』

豆腐の塩おかかサラダ

『食べるスープ 具だくさんクラムチャウダー』



- ジャンバラヤ(3人分・卵のみ2人分)
- ジャンバラヤセット 1セット(全量)
- 卵 2個
- ごはん 450g
- 油 適量
- レモン 適宜

- 豆腐の塩おかかサラダ(作りやすい分量・3人分)
- もめん豆腐小分けパック 100g(1パック)
- かつお節 3g(1袋)
- 塩 小さじ1/4
- オリーブオイル 小さじ2

- 食べるスープ 具だくさんクラムチャウダー
- 食べるスープ 具だくさんクラムチャウダー 2個

具材とごはんを炒め合わせて完成 スパイス香る甘辛ジャンバラヤ

- 1 下準備**
セットの鶏肉は調味液をさる。豆腐は表面の水けをふき、1cm角に切る。フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、取り出す。
- 2 豆腐の塩おかかサラダを作る**
ボウルに①の豆腐を入れ、塩、オリーブオイルを順に加えてざっくりと混ぜる。
- 3 『ジャンバラヤ』を作る**
①のフライパンに油(大さじ1)を中火で熱し、①の鶏肉を入れて約2分炒め、セットの具材を加えて添付のレシピ通りに『ジャンバラヤ』を作る。器に盛り、①の目玉焼きをのせる。好みでレモンを添える。
- 4 盛りつける**
『食べるスープ 具だくさんクラムチャウダー』は、パッケージの表示通りに電子レンジで温める。②を器に盛って、かつお節をふる。

2日目

25分
708kcal(1人分)

たらのふんわり ピカタとねぎソテー

『サラダデリ・かぼちゃサラダ』
キャベツのチーズコールスロー
小松菜のスープ



●たらのふんわりピカタとねぎソテー

真だら切身(骨とり)※	160g(全量)
ねぎ	70g(お届けの1/4強)
卵	1個
熟成パルメザンチーズ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
ケチャップ、ディル	適宜

●ごはん(適量)を添える

●サラダデリ・かぼちゃサラダ

サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g(全量)

●キャベツのチーズコールスロー (作りやすい分量・3人分)

国産キャベツの千切り	130g(全量)
熟成パルメザンチーズ【A】	大さじ1
酢【A】	小さじ2
黒こしょう【A】	適量
オリーブオイル【A】	小さじ1

●小松菜のスープ

小松菜	約70g(お届けの1/3強)
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3

マヨネーズとチーズでふわふわ♪
定番ピカタを魚で召し上がれ

1 下準備

ねぎは長さ3cmに切る。小松菜は2cm幅に切る。ボウルに卵を割りほぐし、パルメザンチーズとマヨネーズを加えて混ぜ、卵液を作る。解凍したたらは水けをふいて塩・こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。

2 キャベツのチーズコールスローを作る

『キャベツの千切り』のに入った袋に【A】を加え、箸を使って袋の中で混ぜて器に盛る。同じ器に『サラダデリ・かぼちゃサラダ』を盛る。

3 小松菜のスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、コンソメを入れて中火にかけ、煮立ったら①の小松菜を入れて約2分煮る。

4 ねぎソテーを作る

フライパンに油(小さじ1)を中火で熱し、①のねぎを入れる。ときどき返しながら焼き、こんがりとした焼き色が付いたら②の器に盛る。

5 たらのふんわりピカタを作って盛りつける

そのままのフライパンに油(大さじ1と1/2)を足して中火で熱し、①のたらを卵液にくぐらせて並べ入れ、残った卵液をかける★。約3分焼いたら、卵液でくっついた部分を切り離しながら裏返し、さらに約3分焼く。焼き色が付いて火が通ったら④の器に盛る。③を器に盛る。

Point

★流し入れた卵がくっついて、固まってきてから切り離せばOK。

3日目

20分
628kcal(1人分)

牛肉と長芋の おなか醤油炒め

豆腐とねぎのみそ汁



●牛肉と長芋のおなか醤油炒め

牛小間切	140g(全量)
長芋	200g(お届けの2/3)
小松菜	約100g(お届けの1/2)
かつお節	3g(1袋)
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
黒こしょう	適量
ごま油	適量

●豆腐とねぎのみそ汁

もめん豆腐小分けパック	100g(1パック)
ねぎ	20g
かつお節	3g(1袋)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

かつお節としょうゆが香ばしい
ほくほく長芋と牛肉の和風炒め

1 下準備

長芋は皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにする。小松菜は長さ4cmに切る。ねぎは薄めの小口切りにする。牛肉は大きければ食べやすい大きさにちぎり、パックの中で酒をまぶす。

2 豆腐とねぎのみそ汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)を入れ、中火にかける。煮立ったらかつお節を加え、豆腐を手でひと口大にちぎりながら加える。2～3分煮たら①のねぎを加え、弱火にしてみそを溶き入れる。

3 牛肉と長芋のおなか醤油炒めを作り始める

フライパンにごま油(小さじ1)を中火で熱し、長芋を入れてさわらずに2～3分焼く。焼き色が付いたら、裏返してフライパンの端に寄せる。空いたところにごま油(小さじ1)を足し、①の牛肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりするまで炒める。

4 牛肉と長芋のおなか醤油炒めを仕上げて盛りつける

③のフライパンの具材を端に寄せ、底面にしょうゆを加え、そのまま約30秒煮立ててから全体にからめる★。火を止めて、黒こしょうとかつお節を加え、全体を混ぜて器に盛る。②を器に盛る。

Point

★しょうゆは、具材にかけず煮詰めてから炒め合わせることで、香ばしい仕上がりに。