

# 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	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)	3個	2個		1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	全量			
	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徳用 200g			全量	
青果	ねぎ(カット) 250g		100g	30g	120g
	エコ・小松菜 1束		約70g	約130g	
	長芋 300g			全量	
冷凍	徳用礼文島船泊の産直・生からつくった真だら切身(骨とり) 330g		全量*		
常温	かつおぶしパック 3g×8	1袋		3袋	4袋
	熟成パルメザンチーズ 30g		大さじ3		大さじ1

※『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
- ジャンバラヤセット 1セット(全量)
- 卵 3個
- ごはん 450g
- 油 適量
- レモン 適宜

- 豆腐の塩おかかサラダ
- 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 3個(全量)

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(大さじ1)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  
714kcal(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)※	330g(全量)
ねぎ	100g(お届けの2/5)
卵	2個
熟成パルメザンチーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
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

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2

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(2と1/4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と1/2)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、固まってから切り離せばOK。

3日目

20分  
598kcal(1人分)

## 牛肉と長芋の おかが醤油炒め

豆腐とねぎのみそ汁

### ●牛肉と長芋のおかが醤油炒め

牛小間切	200g(全量)
長芋	300g(全量)
小松菜	約130g(お届けの2/3弱)
かつお節	4.5g(1と1/2袋)
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
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	30g
かつお節	4.5g(1と1/2袋)
みそ	大さじ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(2と1/4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 牛肉と長芋のおかが醤油炒めを作り始める

フライパンにごま油(大さじ1/2)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(大さじ1/2)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 牛肉と長芋のおかが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。