

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	ミネストローネスープセット 1セット	全量			
冷蔵	7品目のキャベツサラダ(国産野菜) 120g*		全量		
	産直たまごの玉子豆腐(たれ付) 80g×4			2個	2個
青果	きゅうり 3本	1本			2本
	大根(カット) 1/2カット		約100g	約300g	
	ミニトマト 140g		40g	100g	
	スナップえんどう 90g		30g	60g	
	まいたけ 140g		40g	100g	
冷凍	産直米のクリーミードリア 220g×2	全量			
	フライパンでふっくらさわらの磯辺揚げ 180g		全量		
	産直豚モモしゃぶしゃぶ用 250g			全量*	
常温	産直米の塩こうじ 170g		小さじ2	小さじ3	

※ 『7品目のキャベツサラダ(国産野菜)』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

- おろしにんにく ●ごはん ●塩
- 酢 ●みそ ●こしょう ●酒
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル

1日目

20分
523kcal(1人分)

『ミネストローネ スープ』

オリーブ塩きゅうり
『産直米のクリーミードリア』



●ミネストローネスープ(3~4人分)

ミネストローネスープセット

1セット(全量)

オリーブオイル 大きじ1/2

●オリーブ塩きゅうり
(作りやすい分量・3人分)

きゅうり 1本

塩 ひとつまみ

オリーブオイル 小さじ1

●産直米のクリーミードリア

産直米のクリーミードリア 2個(全量)

野菜たっぷりのミネストローネに
濃厚でクリーミーなドリアを添えて

1 下準備

きゅうりはめん棒などでたたいて、ひと口大に割る。セットのベーコンは1cm幅に切る。

2 オリーブ塩きゅうりを作る

①のきゅうりに塩、オリーブオイルを加えてあえ、器に盛る。

3 『ミネストローネスープ』を作る

鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①のベーコンを入れて約2分炒め、セットの野菜を加えてさらに約2分炒める。水(3カップ)を加え、添付のレシピ通りに『ミネストローネスープ』を作る。

4 『産直米のクリーミードリア』を加熱して盛りつける

③を煮込んでいる間に、『産直米のクリーミードリア』をパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。③を器に盛る。

2日目

20分
635kcal(1人分)さわらの磯辺揚げ
みぞれマヨ7品目の塩こうじサラダ
スナップえんどうとまいたけの
みそ汁● さわらの磯辺揚げみぞれマヨ
(みぞれマヨは作りやすい分量・3人分)

フライパンでふっくらさわらの磯辺揚げ	
180g(全量)	
ミニトマト	40g(お届けの1/4強)
大根	約100g(お届けの1/4)
マヨネーズ	大さじ2
油	大さじ3~4

● 7品目の塩こうじサラダ
(作りやすい分量・3人分)

7品目のキャベツサラダ	120g(全量)
塩こうじ【A】	小さじ2

酢【A】	小さじ1
こしょう【A】	少々
オリーブオイル【A】	小さじ2

● スナップえんどうとまいたけの
みそ汁

スナップえんどう	30g(お届けの1/3)
まいたけ	40g(お届けの1/4強)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

● ごはん(適量)を添える

大根おろし+マヨのまろやかソースが
香ばしいさわらの磯辺揚げと相性◎

1 下準備

ミニトマトは半分に切る。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。大根はすりおろし、水けを軽くしぼる★。

2 7品目の塩こうじサラダを作る

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、『7品目のキャベツサラダ』を加えてあえる。

3 スナップえんどうとまいたけのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、①のまいたけを入れて中火にかける。煮立ったらスナップえんどうを加えて約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

4 さわらの磯辺揚げみぞれマヨを作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『さわらの磯辺揚げ』を並べ入れ、片面約3分ずつ、色よく揚げ焼きにする。器に盛り、②と①のミニトマトを添える。①の大根おろしにマヨネーズを加えて混ぜ、さわらにかける。③を器に盛る。

Point

★大根おろしに汁けが多いと水っぽい仕上がりにになってしまうため、必ず水けを軽くしぼってからマヨネーズとあえてください。

3日目

25分
547kcal(1人分)豚しゃぶだんごと
大根のうま塩スープ煮

『産直たまごの玉子豆腐』

● 豚しゃぶだんごと大根のうま塩
スープ煮(作りやすい分量・3人分)

豚毛しゃぶしゃぶ用※	250g(全量)
大根	約300g(お届けの3/4)
ミニトマト	100g(お届けの3/4弱)
スナップえんどう	60g(お届けの2/3)
まいたけ	100g(お届けの3/4弱)
片栗粉	大さじ1
塩こうじ【A】	大さじ3
酒【A】	大さじ2
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1
おろしにんにく【A】	小さじ1/2

ごま油	大さじ1
こしょう	適量

● 産直たまごの玉子豆腐

産直たまごの玉子豆腐	2個
------------	----

● ごはん(適量)を添える

豚しゃぶ肉で作るふっくら肉だんごを
塩こうじのうまみスープで煮込んで

1 下準備

大根は厚さ約3mmの輪切りまたは半月切りにする。スナップえんどうは筋をとり、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。【A】は混ぜ合わせる。

2 豚しゃぶだんごと大根のうま塩スープ煮を作り始める

解凍した豚肉は水けをふき、1~2枚を重ねて3cmほどの大きさに丸め、全体に片栗粉を薄くまぶす★。

3 豚しゃぶだんごと大根のうま塩スープ煮を作る

フライパンにごま油を中火で熱し、①の大根を入れて約3分炒め、いったん火を止める。大根の上にまいたけ、②のをせ、ミニトマトをちらす。水(1カップ)を加え、①の【A】を豚肉だんごにかけるようにまわし入れる。再び中火にかけ、煮立ったらふたをして、約4分蒸し煮にする。

4 仕上げで盛りつける

③のフライパンに①のスナップえんどうを加え、ふたをしてさらに約2分蒸し煮にする。全体を軽く混ぜ、汁ごと器に盛り、好みでこしょうをふる。『産直たまごの玉子豆腐』は器に盛り、添付のたれをかける。

Point

★しゃぶしゃぶ用の薄い豚肉を丸めて片栗粉をまぶすことで、やわらかジューシーな肉だんごが簡単にできます。