

# 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	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			3個	1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} 2点	3個			1個
	{フライパンでふっくらさわらの磯辺揚げ 180g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	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	大さじ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)



**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**

- 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。
- 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。
- 『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。
- 『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。

**『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	●オリーブ塩きゅうり	
ミネストローネスープセット	きゅうり	1本
1セット(全量)	塩	ひとつまみ
オリーブオイル	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	3個(1と1/2袋)

2日目

20分  
626kcal(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

フライパンでふっくらさわらの磯辺揚げ  
270g(1と1/2袋)

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

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 4g(2/3本)

みそ 大さじ2

## ● ごはん(適量)を添える

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

豚モモしゃぶしゃぶ用※ 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 3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。