

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	ひき肉と春雨のオイスターソース炒めセット 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)	1個	2個		3個
	粒入り黒胡麻どうふ、60g×3・みそだれ7.5g×3	2個			1個
	産直豚ロースハーブ&オニオンステーキ 2枚160g		全量		
	こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪) 400g		80g		320g
青果	ほうれん草 1束	約1/3束		約2/3束	
	有機ベビーリーフ 50g		30g		20g
冷凍	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g		150g	100g	150g
	白身魚の甘酢あんかけ 200g(2袋)			全量	
	カットうすあげ(産直大豆) 150g			20g	130g
常温	北海道コーンがおいしいスープ 17g×8		2袋		6袋

❄️=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 ●砂糖
- 塩 ●しょうゆ ●みそ ●黒こしょう ●便利つゆ ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●油 ●オリーブオイル
- 好みでこしょう、ナツメグ、白炒りごま

1日目

15分
625kcal(1人分)



『ひき肉と春雨のオイスターソース炒め』

『粒入り黒胡麻どうふ』
ほうれん草の中華スープ

- ひき肉と春雨のオイスターソース炒め
- ひき肉と春雨のオイスターソース炒めセット 1セット(全量)
- 卵 1個
- 油 大さじ1

- 粒入り黒胡麻どうふ
- 粒入り黒胡麻どうふ 2個
- ほうれん草の中華スープ
- ほうれん草 約70g(1/3束)
- 鶏ガラスープの素【A】 小さじ1と1/2
- しょうゆ【A】 小さじ2/3
- こしょう 適宜
- ごはん(適量)を添える

かきのうまみをきかせた甘辛だれで
ごはんがすすむ春雨炒め

- 下準備**
セットの春雨は、熱湯に約2分間ひたして水けをきる。卵は割りほぐす。ほうれん草は洗って丸ごとふんわりとラップに包み、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。水にさらし、水けをしぼって長さ2cmに切る。
- ほうれん草の中華スープを作る**
鍋に水(1と1/2カップ)と【A】を入れて中火で煮立て、①のほうれん草を加える。再び煮立ったら、好みでこしょうを加える。
- 『ひき肉と春雨のオイスターソース炒め』を作る**
フライパンに油を中火で熱し、セットのしょうがを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。残りの野菜を加え、添付のレシピ通りに『ひき肉と春雨のオイスターソース炒め』を作って器に盛る。
- 盛りつける**
『粒入り黒胡麻どうふ』は器に盛り、添付のみそだれをかける。②を器に盛る。

2日目

20分
757kcal(1人分)豚ロースの香味ソテー
ヨーグルトソースたまごかぼちゃサラダ
『北海道コーンが
おいしいスープ』●豚ロースの香味ソテー
ヨーグルトソース
(ソースのみ作りやすい分量・2~3人分)

豚ロース	
ハーブ&オニオンステーキ	2枚(全量)
ペビーリーフ	30g(お届けの1/2強)
プレーンヨーグルト(低脂肪)【A】	約80g(大さじ4)
塩【A】	小さじ1/4
黒こしょう【A】	少々
おろしにんにく【A】	少々
オリーブオイル【A】	小さじ1
油	小さじ2

●たまごかぼちゃサラダ
(作りやすい分量・3人分)

冷凍かぼちゃ	150g(1/3袋強)
卵	2個
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

●北海道コーンがおいしいスープ
北海道コーンがおいしいスープ 2袋
ナツメグ 適宜

●ごはん(適量)を添える

ハーブ香る身厚なポークソテーに
かぼちゃのデリ風サラダで彩りプラス

1 下準備

鍋にたっぷりの湯を沸かして卵を入れ、10分ゆでたら水にとってさまし、殻をむく。耐熱容器に凍ったままのかぼちゃを入れて砂糖をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱して、粗くつぶす。【A】は混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。ペビーリーフは冷水につけてパリッとさせる。

2 たまごかぼちゃサラダを作る

①のかぼちゃの粗熱がとれたら、マヨネーズを加えて混ぜる。①のゆで卵を丸ごと加え、スプーンなどで崩しながら、ざっくりと混ぜる。

3 豚ロースの香味ソテーを作る

フライパンに油を中火で熱し、豚肉を約3分焼く。片面に焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱めの中火で約2分蒸し焼きにして器に盛る。

4 盛りつける

人数分の器に『北海道コーンがおいしいスープ』を入れ、熱湯(1人分150ml)を注いでよく混ぜる。好みにナツメグをふる。③の器に、水けをきった①のペビーリーフと②を盛り、ヨーグルトソースをかける★。

Point

★ヨーグルトソースはペビーリーフにかけても。

3日目

20分
502kcal(1人分)『白身魚の
甘酢あんかけ』ほうれん草のおひたし
かぼちゃとお揚げのみそ汁●白身魚の甘酢あんかけ
白身魚の甘酢あんかけ 200g(全量)●ほうれん草のおひたし
(作りやすい分量・3人分)

ほうれん草	約130g(2/3束)
便利つゆ【A】	大さじ1
しょうゆ【A】	小さじ1/2
白炒りごま	適宜

●かぼちゃとお揚げのみそ汁

冷凍かぼちゃ	100g(1/4袋)
カットすあげ	20g(1/8袋強)
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

白身魚の主菜はポイルで完成♪
冷凍品を使って和風の定番お魚定食

1 下準備

鍋に湯を沸かし始める。沸騰したら塩(分量外・適量)を加え、ほうれん草を入れて約2分ゆでて引き上げ、水にとる(鍋の湯は取りおく)。水けをしぼり、長さ4cmに切る。

2 『白身魚の甘酢あんかけ』をポイルする

①の湯を再び沸騰させ、凍ったままの『白身魚の甘酢あんかけ』を内袋ごと入れて、約10分ポイルする。

3 ほうれん草のおひたしを作る

ボウルに水(3/4カップ)、【A】を入れて混ぜ合わせ、①のほうれん草を加え、そのままひたして味をなじませる。

4 かぼちゃとお揚げのみそ汁を作って盛りつける

別の鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら凍ったままのかぼちゃとうすあげを加え、再び煮立ってから約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、器に盛る。③を器に盛り、好みに白炒りごまをちらす。②を器に盛る。