

# 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	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
	帆立干し貝柱焼売 6個228g	全量			
	粒入り黒胡麻どうふ 60g×3・みそだれ7.5g×3	全量			
	産直豚ロースハーブ&オニオンステーキ 3枚240g		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		全量		
冷凍	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g		150g	150g	100g
	{白身魚の甘酢あんかけ 200g(2袋)} 2点			3袋	1袋
	カットうすあげ(産直大豆) 150g			30g	120g
常温	北海道コーンがおいしいスープ 17g×8		3袋		5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  
679kcal(1人分)



### 『ひき肉と春雨のオイスターソース炒め』

『帆立干し貝柱焼売』  
『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
- 帆立干し貝柱焼売  
帆立干し貝柱焼売 6個(全量)

- 粒入り黒胡麻どうふ  
粒入り黒胡麻どうふ 3個(全量)
- 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2  
しょうゆ【A】 小さじ1  
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

#### 1 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、水けをしばって長さ2cmに切る。

#### 2 ほうれん草の中華スープを作る

鍋に水(2と1/4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。

#### 3 『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。

#### 4 盛りつける

『帆立干し貝柱焼売』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、器に盛る。『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。

