

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	ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)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)	2個	2個	2個	
	こんにゃく白和え 100g×2		適量		
	国産かぼちゃの冷製ポタージュ 150g×2			全量	
青果	きゅうり 3本		1本	1本	1本
	トマト 500g		100g	150g	250g
	レタス 1個		約70g	約70g	約160g
冷凍	凍ったまま!長崎の産直真あじフィーレ 7~9枚180g		全量		
	国産若鶏甘酢唐揚げ(国産丸大豆しょうゆ使用) 230g			全量	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g			全量	

※ セットの「ハンバーグ」は別包装(冷凍)でお届けします。

❄️=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 ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- 和風だしの素 ●ケチャップ
- マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- オリーブオイル ●好みで白炒りごま、パセリ、カレー粉

1日目

15分
765kcal(1人分)

『ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)』



とろ〜りチーズのトマトハンバーグに
彩り野菜を添えたワンプレートごはん

①目玉焼きを作る

フライパンに油(小さじ2)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『ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)』を作る

添付のレシピ通りにお料理セットを作って器に盛る。①の目玉焼きをのせる。

●ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)
(卵以外は3人分)

ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)セット
1セット(全量)

卵	2個
ケチャップ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
ごはん	適量
油	適量

- ※ は今回お届け商品 ※❄️は解凍が必要な商品
- ※ごはん適量は1人分150g(234kcal)としています。
- ※📷はレシピサイト「だいでころく」にわかりやすい調理写真があります。

生協パルシステムのレシピサイト

だいでころく

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

20分
717kcal(1人分)あじのかば焼き
たまごはん『こんにゃく白和え』
レタスとトマトのみそ汁

●あじのかば焼きたまごはん

長崎の産直真あじフィーレ	180g(全量)
卵	2個
きゅうり	1本
片栗粉	大さじ1
酒【A】	大さじ2
みりん【A】	大さじ2
砂糖【A】	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
塩	小さじ1/3
油	適量

ごはん	適量
白炒りごま	適宜

●こんにゃく白和え

こんにゃく白和え	適量
----------	----

●レタスとトマトのみそ汁

トマト	100g(中1/2個)
レタス	約70g(約2枚)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ2

凍ったまま調理OKで簡単！
カリッと焼いたあじをかば焼き丼で

①下準備

きゅうりは薄い小口切りにしてポリ袋に入れ、塩を加えて袋の上から軽くもみ、そのままおく。トマトは6～8等分のくし形切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。卵をボウルに割り入れ、砂糖(ひとつまみ)を加えて混ぜる。『あじフィーレ』は凍ったままポリ袋に入れ、片栗粉を加えて袋をふり、全体に粉をまぶす📷。

②レタスとトマトのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)、和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら①のトマトとレタスを加え、みそを溶き入れて約1分煮る。

③あじのかば焼きたまごはんを作り始める

フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、①の卵液を流し入れる。そばろ状になるまで炒めて取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して中火で熱し、①のあじを皮目を下にして並べ入れて焼き色が付くまで約3分焼き、裏返して約2分焼く。

④あじのかば焼きたまごはんを仕上げる

火を止めて余分な油をふきとり、【A】を順に加えて中火で30秒煮立てる。砂糖が溶けたらしょうゆを加え、約1分煮からめる。

⑤盛りつける

器にごはんを盛り、水けをしぼった①のきゅうり、③の卵そばろ、④のあじをたれごとのせ、好みで白炒りごまをふる。②、『こんにゃく白和え』をそれぞれ器に盛る。

3日目

15分
888kcal(1人分)

野菜たっぷりチキン南蛮

コーンタルタルソース
フレッシュマトソース
『国産かぼちゃの冷製ポタージュ』

●野菜たっぷりチキン南蛮

国産若鶏甘酢唐揚げ	230g(全量)
レタス	約70g(約2枚)
きゅうり	1本

●コーンタルタルソース

スイートコンドライパック	55g(全量)
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3～4

●フレッシュマトソース

トマト	150g(中3/4個)
酢【A】	小さじ1
砂糖【A】	小さじ1/4
塩【A】	小さじ1/4
オリーブオイル【A】	小さじ2

●国産かぼちゃの冷製ポタージュ

国産かぼちゃの冷製ポタージュ	2袋(全量)
パセリ、カレー粉	適宜

●ごはん(適量)を添える

さっぱり&まるやかソースが相性◎
レンチン唐揚げをおいしくアレンジ

①コーンタルタルソースを作り始める

大きめの耐熱ボウルに卵を割り入れ、黄身をつぶしながら混ぜる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。いったん取り出してフォークなどで混ぜ、再びふんわりとラップをして約20秒加熱する。卵が固まったら、手早く混ぜてそばろ状にする★📷。そのまま置いて粗熱をとる。

②フレッシュマトソースを作る

トマトは1cm角に切り、ボウルに入れる。【A】を加えて混ぜ合わせ、フレッシュマトソースを作る。きゅうりは皮をピーラーで縞目にむき、厚さ5mmの小口切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につけてパリッとさせる。

③盛りつける

『甘酢唐揚げ』をパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。①の卵にコーンとマヨネーズを加えて混ぜ、コーンタルタルソースを仕上げる。②のレタスの水けをふいて器に盛り、『甘酢唐揚げ』をのせ、③のきゅうりをちらす。2種のソースをそれぞれかける。『国産かぼちゃの冷製ポタージュ』は器に盛り、好みでパセリをのせ、カレー粉をかける。

Point

★卵は軽くほぐす程度にするのが◎。黄身と白身が混ざりすぎず、ゆで卵で作ったように仕上がります。