

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	産直豚肉のしょうが焼きセット 1セット※1	全量			
	天然えびといかの油淋鶏風ソース炒めセット 1セット※2		全量		
冷蔵	サラダベースはるさめ中華 125g×2		1袋		1袋
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋		6個		6個
青果	新じゃがいも 500g	200g		200g	100g
	チンゲン菜 1束		1/4束		3/4束
	有機ベビーリーフ 50g			30g	20g
	しめじ(ひらたけ) 200g			100g	100g
冷凍	北海道厚岸産冷凍あさり 160g	全量			
	かじぎバジルオイルソテー 140g(2切)			※全量	

※=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 ●塩 ●しょうゆ ●みそ
- こしょう ●酒 ●コンソメ(顆粒)
- 中濃ソース ●マヨネーズ ●片栗粉
- 油 ●オリーブオイル
- バター ●好みで黒こしょう、葉ねぎ、ピンクペッパー、レモン

※1 セットの「産直豚カタ・モモ切落し」は別包装(冷蔵)でお届けします。

※2 セットの「天然えびといかの油淋鶏風ソース」は別包装(冷凍)でお届けします。

1日目

15分
663kcal(1人分)

『産直豚肉のしょうが焼き』

レンチンじゃがバター
あさりのみそ汁



●産直豚肉のしょうが焼き

産直豚肉のしょうが焼きセット

1セット(全量)	
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

●レンチンじゃがバター

(作りやすい分量・3人分)

新じゃがいも	200g(中2個)
バター	15g
黒こしょう	適宜

●あさりのみそ汁

冷凍あさり	160g(全量)
みそ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

定番のしょうが焼き&野菜炒めに
バターとろける新じゃがを添えて

①あさりのみそ汁を作る

あしりは凍ったままさっと洗う。鍋に水(1と3/4カップ)を入れて強火にかける。沸騰したらあさりを入れ、アクをとりながら約5分煮る。あさりの口が開いたら、弱火にして酒を加え、みそを溶き入れる。

②『産直豚肉のしょうが焼き』を作る

『産直豚肉のしょうが焼き』は添付のレシピ通りに作って器に盛る。

③レンチンじゃがバターを作る

新じゃがいもはよく洗って皮ごと半分になり、さっと水にくぐらせる。水けが付いたまま断面を下にして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをする。電子レンジ(600W)で4~5分、箸がスッと刺さるくらいのもやわらかさになるまで加熱する。

④盛りつける

①は器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。③を器に盛ってバターをのせ、好みで黒こしょうをかける。

2日目

20分
724kcal(1人分)『天然えびといかの
油淋鶏風ソース炒め』『サラダベースはるさめ中華』
えびわんと
チンゲン菜のスープ●天然えびといかの
油淋鶏風ソース炒め天然えびといかの油淋鶏風ソース炒め
セット 1セット(全量)

油 適量

●サラダベースはるさめ中華

サラダベースはるさめ中華 125g(1袋)

●えびわんと
チンゲン菜のスープ

チンゲン菜 約50g(1/4束)

産直小麦のえびわんたん

6個(1/2袋)

●ごはん(適量)を添える

甘酢味の油淋鶏風ソースで
ぷりぷりの海鮮をさっと炒めて完成!

① えびわんとチンゲン菜のスープを作る

チンゲン菜は2cm幅に切る。鍋に水(1と3/4カップ)、『えびわんたん』の添付のスープ(1袋)を入れて中火で煮立てる。『えびわんたん』、チンゲン菜を加え、約2分煮る。

② 『天然えびといかの油淋鶏風ソース炒め』を作って盛りつける

『天然えびといかの油淋鶏風ソース炒め』は添付のレシピ通りに作って、器に盛る。『サラダベースはるさめ中華』★、①をそれぞれ器に盛る。

Point ★好みできゅうりを足しても◎。そのほか、玉ねぎ、ひき肉などと炒めてチャプチェ風にアレンジするのもおすすめ。

3日目

20分
557kcal(1人分)

事前解凍有

新じゃがとかじきの
バジルオイルソテークリーミードレッシング
ひらたけのスープ●新じゃがとかじきの
バジルオイルソテー

※かじきバジルオイルソテー

140g(全量)

新じゃがいも 200g(中2個)

ペビーリーフ 30g(お届けの3/5)

オリーブオイル 小さじ2

ピンクペッパー、レモン 適宜

●クリーミードレッシング
(作りやすい分量・3人分)

マヨネーズ【A】 大さじ2

中濃ソース【A】 小さじ1

オリーブオイル【A】 小さじ1

●ひらたけのスープ

しめじ(ひらたけ) 100g(お届けの1/2)

コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2

しょうゆ 小さじ1/2

●ごはん(適量)を添える

味付き魚と旬の野菜を焼いて
手軽におしゃれなひと皿に♪

① 下準備

しめじは根元を切って小房に分ける。じゃがいもは皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにする。さっと水にくぐらせ、水けが付いたまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。ペビーリーフは冷水につけてパリッとさせ、水けをきる。【A】と水(小さじ1)を混ぜ合わせ、クリーミードレッシングを作る。

② ひらたけのスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、コンソメ、しょうゆ、①のしめじを入れて中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。

③ 新じゃがとかじきのバジルオイルソテーを作る

フライパンにオリーブオイルを弱めの中火で熱し、解凍した『かじきバジルオイルソテー』①のじゃがいもを水けをふいて並べる。かじきは、両面約3分ずつ、火が通るまで焼く。じゃがいもはときどき返ししながら、両面を色よく焼く。

④ 盛りつける

器に③のじゃがいもを盛る。同じ器に①のペビーリーフを水けをきって盛りつけ、かじきをのせる。クリーミードレッシングをじゃがいもとペビーリーフにかけ、好みでピンクペッパーをちらし、レモンを添える。②を器に盛る。