

# 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	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	鈴廣ぶちやきかまチーズ 6個	全量			
	サラダベースはるさめ中華 125g×2		1と1/2袋		1/2袋
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋		全量		
青果	新じゃがいも 500g	200g		300g	
	チンゲン菜 1束		1/2束		1/2束
	有機ベビーリーフ 50g			全量	
冷凍	しめじ(ひらたけ) 200g			100g	100g
	北海道厚岸産冷凍あさり 160g	全量			
	{かじきバジルオイルソテー 140g(2切)} 2点			※全量	

※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。

※=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日目

15分  
586kcal(1人分)

### 『産直豚肉のしょうが焼き』

『鈴廣ぶちやきかまチーズ』  
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

#### ●鈴廣ぶちやきかまチーズ

鈴廣ぶちやきかまチーズ 6個(全量)

#### ●レンチンじゃがバター

新じゃがいも	200g(中2個)
バター	15g
黒こしょう	適量

#### ●あさりのみそ汁

冷凍あさり	160g(全量)
みそ	大さじ2
酒	小さじ1
葉ねぎ	適量

#### ●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(2と1/4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、箸がスツと刺さるくらいのを柔らかさになるまで加熱する。

#### ④盛りつける

『鈴廣ぶちやきかまチーズ』は器に盛る。①は器に盛り、好みでぎ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  
625kcal(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』  
えびわんたんと  
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  
約188g(1と1/2袋)●えびわんたんと  
チンゲン菜のスープチンゲン菜 約100g(1/2束)  
産直小麦のえびわんたん 12個(全量)

## ●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えびわんた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(3と1/2カップ)、『えびわんたん』の添付のスープ(2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  
584kcal(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  
280g(全量)  
新じゃがいも 300g(中3個)  
ペビーリーフ 50g(全量)  
オリーブオイル 大さじ1  
ピンクペッパー、レモン 適宜

## ●クリーミードレッシング

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2  
しょうゆ 小さじ2/3

## ●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4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(2と1/4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。