

# 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	塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット※	全量			
冷蔵	こんせんプレーンヨーグルト 400g	100g		60g	240g
	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2		1袋		1袋
青果	春キャベツ 1個		約300g	約100g	約350g
	ぶなしめじ 180g		90g	90g	
	国産レモン 280g		1個	約15g	
冷凍	北海道産ミックスベジタブル(枝豆入り) 300g	100g		150g	50g
	産直鶏ムネのとりこ(塩麹味) 260g		※全量		
	日本のこめ豚コースしゃぶしゃぶ用 190g			※全量	
常温	使えるデミグラスソース(フレックタイプ) 160g			90g	70g

※ セットの「塩さばスティック」は別包装(冷凍)でお届けします。少し辛めの味付けです。

※=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 ●こしょう
- 黒こしょう ●酒 ●便利つゆ
- コンソメ(顆粒) ●小麦粉 ●油
- オリーブオイル ●バター ●好みでバナナ、はちみつ、パセリ

## 1日目

20分  
791kcal(1人分)

### 『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』

ヨーグルト  
ベジスープ

#### ●塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー

塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット(全量)  
小麦粉 大さじ1  
油 適量

#### ●ヨーグルト

プレーンヨーグルト 100g(1/4パック)  
バナナ、はちみつなど 適宜



#### ●ベジスープ

ミックスベジタブル 100g(1/3袋)  
コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2  
こしょう 適量

#### ●ごはん(適量)を添える

にんにく風味が食欲そそる！  
脂ののったさばをペペロンチーノ味で

#### ① 下準備

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』は、添付のレシピ通りに下準備をする。

#### ② ベジスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、コンソメを入れて中火にかける。煮立ったら、凍ったままのミックスベジタブルを加え、約3分煮る。好みでこしょうをふる。

#### ③ 『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作る

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

#### ④ 盛りつける

②を器に盛る。ヨーグルトを器に盛り、好みで輪切りにしたバナナののせ、はちみつをかける。

## 2日目

20分  
622kcal(1人分)

事前解凍有

塩こうじ鶏と  
春キャベツの  
和風レモンスープ蒸し

『じゃがいもとマカロニのサラダ』

●塩こうじ鶏と春キャベツの  
和風レモンスープ蒸し  
(作りやすい分量・3人分)

※産直鶏ムネのとりこ(塩麹味)	260g(全量)
春キャベツ	約300g(お届けの1/2弱)
ぶなしめじ	90g(お届けの1/2)
レモン	1個
便利つゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	適量

●じゃがいもとマカロニのサラダ  
じゃがいもとマカロニのサラダ  
150g(1袋)

## ●ごはん(適量)を添える

春キャベツと塩こうじの甘みたっぷり  
やさしい味わいにレモンの酸味が◎

## ① 下準備

春キャベツは大きめのざく切りにする。ぶなしめじは根元を切って小房に分け、半量は3日目にポリ袋に入れて冷蔵保存する。レモンは半分を4〜5枚にスライスし、残りは果汁(約大さじ1)をしぼる📷。しぼった果汁と『便利つゆ』を混ぜて、レモンだれを作る。

## ② 塩こうじ鶏と春キャベツの和風レモンスープ蒸しを作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、解凍した『鶏ムネのとりこ』を入れて約2分動かさずに焼く。薄く焼き色が付いたら裏返し、①のぶなしめじ、キャベツを順に重ね入れる。塩、酒、水(1/2カップ)を加え、オリーブオイル(大さじ1)をまわしかけてふたをする。蒸気が立ってきたら、弱めの中火で約5分蒸し焼きにする。

## ③ 仕上げて盛りつける

②に混ぜ合わせた①のレモンだれを加え、スライスしたレモンをちらし、ふたをして約2分蒸して器に盛る★。『じゃがいもとマカロニのサラダ』を器に盛る。

**Point** 冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。苦みが出るので、レモンはとってから冷やして。

## 3日目

15分  
665kcal(1人分)

事前解凍有

時短でハッシュドポーク  
春キャベツのレモンヨーグルトサラダ●時短でハッシュドポーク  
(作りやすい分量・3人分)

※豚ロースしゃぶしゃぶ用	190g(全量)
ミックスベジタブル	150g(1/2袋)
ぶなしめじ	90g(お届けの1/2)
使えるデミグラスソース (フレックタイプ)	90g(1/2袋強)
塩	少々
こしょう	少々
バター	適量
パセリ	適宜

●春キャベツのレモンヨーグルト  
サラダ(作りやすい分量・3人分)

春キャベツ	約100g(お届けの1/8強)
レモン	約15g(薄いスライス2枚分)
プレーンヨーグルト【A】	大さじ3
塩【A】	ひとつまみ
砂糖【A】	ひとつまみ
オリーブオイル【A】	小さじ1
黒こしょう	適量

## ●ごはん(適量)を添える

すぐに火が通る食材で時短！  
旬の野菜のサラダを添えて

## ① 下準備

春キャベツは食べやすい大きさにちぎる。レモンは厚さ1〜2mmのいちよう切りにする。

## ② 春キャベツのレモンヨーグルトサラダを作る

大きめのボウルに【A】を混ぜ合わせる。①のキャベツとレモンを加えて全体をあえ、黒こしょうをふる。

## ③ 時短でハッシュドポークを作る

フライパンにバター(15g)を中火で熱し、凍ったままのミックスベジタブル、2日目に小房に分けたぶなしめじを入れて約3分炒める。具材をフライパンの端に寄せてバター(5g)を足し、解凍した豚肉をはがしながら加える。塩・こしょうをして炒め、肉の色が変わったら、全体を炒め合わせる。水(2と1/4カップ)を加え、煮立ったらデミグラスソースを加えて溶かす。ときどき混ぜながら、とろみが付くまで4〜5分煮る。

## ④ 盛りつける

ごはんを器に盛って③をかけ、好みでみじん切りにしたパセリをちらす。②を器に盛る。