

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 | 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 | 150g | | 60g | 190g |
| | あらびきポークウインナー 85g | 全量 | | | |
| | じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2 | | 全量 | | |
| 青果 | 春キャベツ 1個 | | 約300g | 約100g | 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 | 150g | | 150g | |
| | 産直鶏ムネのとりこ(塩麹味) 260g | | ※全量 | | |
| | 日本のこめ豚ロ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
724kcal(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
ウインナーベジスープ

●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 150g(1/3パック強)
バナナ、はちみつなど 適宜



●ウインナーベジスープ

ミックスベジタブル 150g(1/2袋)
あらびきポークウインナー 85g(全量)
コンソメ(顆粒) 小さじ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 ウインナーベジスープを作る

鍋に水(2と1/4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と『ポークウインナー』を加え、約3分煮る。好みてこしょうをふる。

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、好みて輪切りにしたバナナをのせ、はちみつをかける。

2日目

20分
672kcal(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』

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。

●塩こうじ鶏と春キャベツの
和風レモンスープ蒸し

| | |
|-----------------|-----------------|
| ※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
300g(全量)

●ごはん(適量)を添える

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

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。

●時短でハッシュドポーク

| | |
|--------------------------|--------------|
| ※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

| | |
|--------------|-----------------|
| 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