

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	鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	北海道産えだまめ天 3枚	全量			
	産直豚カタロース切落し 350g		100g	250g	
青果	エコ・新玉ねぎ 800g		150g	200g	450g
	にら 100g		全量		
	生しいたけ(原木栽培) 100g		50g		50g
冷凍	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g	150g		250g	
	カットうすあげ(産直大豆) 150g	30g	30g		90g
	とれとれいわし 150g×2		※全量		
	九州産汁物ミックス 200g		全量		
常温	産直たまごほうれん草のスープ 5.5g×5食			3袋	2袋

※=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

- おろししょうが ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- こしょう ●黒こしょう ●みりん
- 和風だしの素 ●コンソメ(顆粒)
- 油 ●ごま油 ●バター ●好みで葉ねぎ、ねぎ、パセリ

1日目

20分
575kcal(1人分)

『鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒め』

『北海道産えだまめ天』
かぼちゃとお揚げのみそ汁



カリッと鶏唐揚げとごろっと野菜をさっぱりボン酢だれでさっと炒めて

① かぼちゃとお揚げのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)と和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら、凍ったままのかぼちゃ、『カットうすあげ』を加え、再び煮立ってから約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

② 『鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒め』を作って盛りつける

『鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。『北海道産えだまめ天』は好みで温め、器に盛る。①を器に盛り、好みでござんだ葉ねぎをちらす。

●鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒め

鶏唐揚げのさっぱりボン酢炒めセット
1セット(全量)
油 適量

●北海道産えだまめ天

北海道産えだまめ天 3枚(全量)

●かぼちゃとお揚げのみそ汁

冷凍かぼちゃ 150g(1/3袋強)
カットうすあげ 30g(1/5袋)
和風だしの素 4g(2/3本)
みそ 大さじ2
葉ねぎ 適宜

●ごはん(適量)を添える

※ 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「だいどこログ」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

だいどこログ

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

25分
692kcal(1人分)

事前解凍有

にらといわしの
香味肉みそ丼

豚汁



●にらといわしの香味肉みそ丼

※とれといわし	300g (全量)
新玉ねぎ	150g (中3/4個)
にら	100g (全量)
しいたけ	50g (お届けの1/2)
ごはん	適量
みそ[A]	大さじ1
みりん[A]	大さじ1
しょうゆ[A]	大さじ1
砂糖[A]	大さじ1
酢[B]	大さじ1/2
砂糖[B]	ひとつまみ

おろししょうが	小さじ1
ごま油	大さじ1

●豚汁

豚カタロース切落し	100g (お届けの1/3弱)
九州産汁物ミックス	200g (全量)
カットうすあげ	30g (1/5袋)
和風だしの素	6g (1本)
みそ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ2
ねぎ	適宜

フレッシュな新玉ねぎと
にらたっぷり肉みそでごはんすむ♪

①下準備

【A】は混ぜ合わせる。しいたけは1cm角に、にらは1cm幅に切る。新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、【B】をまぶしてパットなどに広げる📷★。

②豚汁を作り始める

鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、凍ったままの『汁物ミックス』を加え、全体に油がなじむまで炒める。水(3カップ)、和風だしの素、凍ったままの『カットうすあげ』を加え、煮立ったら里芋がやわらかくなるまで約8分煮る。

③にらといわしの香味肉みそ丼を作る

フライパンにごま油を中火で熱し、半解凍した『とれといわし』、おろししょうがを入れ、ほぐしながら炒める。いわしがそぼろ状になったら、①のしいたけを加えて約1分炒め合わせる。①のにらを加えてさっと炒め、①の【A】を加えて味がからむまで約2分炒める。

④豚汁を仕上げて盛りつける

②を弱火にしてみそを溶き入れる。好みで小口切りにしたねぎを加え、器に盛る。ごはんを器に盛り、①の新玉ねぎ、③を順にのせる。

Point 新玉ねぎは空気にさらすことで、辛みがやわらぎます。

3日目

20分
645kcal(1人分)新玉ねぎとかぼちゃの
コンソメバターソテー『産直たまごほうれん草の
スープ』●新玉ねぎとかぼちゃの
コンソメバターソテー

豚カタロース切落し	250g (お届けの2/3強)
新玉ねぎ	200g (中1個)
冷凍かぼちゃ	250g (2/3袋弱)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2
黒こしょう	適量
油	適量
バター	15g
パセリ	適宜

●産直たまごほうれん草の
スープ

産直たまごほうれん草のスープ 3袋

●ごはん(適量)を添える

香ばしく焼いた新玉ねぎの甘みが◎
素材の味を生かしたコクま洋風炒め

①下準備

新玉ねぎは芯を残したまま8等分のくし形切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。耐熱皿に凍ったままのかぼちゃを皮を下に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分～3分30秒加熱する。

②新玉ねぎとかぼちゃのコンソメバターソテーを作り始める

フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、①の新玉ねぎを並べ入れる。両面を2～3分ずつ、焼き色が付くまで焼き、いったん取り出す📷。

③新玉ねぎとかぼちゃのコンソメバターソテーを仕上げる

そのままのフライパンに油(小さじ2)を足して中火にかけ、①の豚肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。肉の色が変わったら、コンソメと水(大さじ3)を加え、①のかぼちゃと②を戻し入れる。全体がなじんだらバターを加え、バターが溶けるまでじっくりと炒め合わせる。器に盛り、黒こしょうと好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

④『産直たまごほうれん草のスープ』を作る

人数分の器に『産直たまごほうれん草のスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽く混ぜる。