

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	マッサマンカレーとレモンライスセット 1セット	全量			
冷蔵	酪農家の牛乳 500ml	150ml	50ml		300ml
	よせとうふ(国産) 300g			200g	100g
	ミネストローネ(野菜スープ) 200g×2		1袋		1袋
青果	トマト 500g	150g	150g		200g
	有機若芽ひじき 80g	50g		30g	
	エコ・サニーレタス 1個		約50g	約50g	約50g
冷凍	きはだまぐる腹身ステーキ用 2切180g		※全量		
	北海道旬の産直スーパースイートコーン 250g		100g	100g	50g
	皮がもちもち!にらまんじゅう 10個300g			全量	
常温	焼肉がうまいコクだれ 280g		大さじ3	大さじ2	約200g

※=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

- おろしにんにく ●ごはん ●塩
- 酢 ●しょうゆ ●こしょう ●黒こしょう ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油 ●オリーブオイル
- バター ●好みでパクチー

1日目

15分
571kcal(1人分)

『マッサマンカレーとレモンライス』

若芽ひじきのシャキシャキサラダ



●マッサマンカレーとレモンライス (3人分)

マッサマンカレーとレモンライスセット	
1セット(全量)	
牛乳	150ml (3/4カップ)
ごはん	1.5合分
油	大さじ1
パクチー	適宜

●若芽ひじきのシャキシャキサラダ (作りやすい分量・3人分)

若芽ひじき	50g (お届けの2/3弱)
トマト	150g (中3/4個)
しょうゆ【A】	大さじ1/2
おろしにんにく【A】	少々
オリーブオイル【A】	大さじ1

スパイス香るクリーミーカレー!
食感を楽しむ旬野菜を添えて

① 下準備

『マッサマンカレーとレモンライス』の下準備をする。

② 若芽ひじきのシャキシャキサラダを作る

若芽ひじきは長さ3~4cmのざく切りにし、冷水につけてシャキッとさせる。トマトはひと口大に切る。ボウルに【A】を混ぜ合わせ、トマト、水けをきった若芽ひじきを加えてざっくりとあえる★。

③ 『マッサマンカレーとレモンライス』を作って盛り付ける

『マッサマンカレーとレモンライス』は、添付のレシピ通りに作って器に盛り、好みでパクチーを添える。②を器に盛る。

Point ★旬の若芽ひじきはやわらかいので生で食べるのもおすすめ。

※ 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「だいでこログ」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

だいでこログ

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

25分
560kcal(1人分)

事前解凍有

まぐろの
コクだれステーキバターコーン
冷製ミルクミネストローネ

●まぐろのコクだれステーキ

※きはだまぐろ腹身ステーキ用	
180g(全量)	
サニーレタス	約50g(約2枚)
トマト	150g(中3/4個)
焼肉がうまいコクだれ	大さじ3
塩	適量
油	小さじ2

●バターコーン

冷凍コーン	100g(2/5袋)
黒こしょう	適量
バター	10g

●冷製ミルクミネストローネ

ミネストローネ	200g(1袋)
牛乳	50ml(1/4カップ)

●ごはん(適量)を添える

トマトの酸味とコクだれをからめた
焼き肉風のまぐろステーキ♪

① 下準備

サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。トマトは厚さ1cmの輪切りにする。解凍したまぐろは水けをふき、塩(1切れひとつまみ程度)をふる。

② まぐろのコクだれステーキを作る

フライパンに油を入れる。①のまぐろを、皮目を上にして並べ入れ、中火で約3分焼く。焼き色が付いたら裏返し、①のトマトを空いたところに入れる。ふたをして約2分、まぐろに火が通るまで蒸し焼きにする。『焼肉がうまいコクだれ』をまぐろにかけ、約1分加熱して全体からめる★。器に、①のサニーレタスを水けをふいて盛り、まぐろ、トマトをたれごと盛る。

③ バターコーンを作る

②のフライパンを軽くふく。バターを入れて中火で熱し、凍ったままのコーンを加えて焼き色が付くまでさわらずに焼く。②の器に盛り、黒こしょうをふる。

④ 冷製ミルクミネストローネを作る

人数分の器に、冷たいままの『ミネストローネ』、牛乳をそれぞれ等分して注ぎ、軽く混ぜる。

Point

★トマトは少し崩れてもOK。たれにトマトの酸味が加わりアクセントに。

3日目

25分
798kcal(1人分)『皮がもちもち！
にらまんじゅう』コクだれ豆腐サラダ
若芽ひじきとコーンのスープ

●皮がもちもち！にらまんじゅう

皮がもちもち！にらまんじゅう	
300g(全量)	
油	適量
酢醤油、酢こしょうなど	適宜

●コクだれ豆腐サラダ

よせとうふ(国産)	200g(2/3パック)
サニーレタス	約50g(約2枚)
焼肉がうまいコクだれ【A】	大さじ2
酢【A】	大さじ1/2

●若芽ひじきとコーンのスープ
(作りやすい分量・3人分)

若芽ひじき	30g(お届けの1/3強)
冷凍コーン	100g(2/5袋)
片栗粉	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ2と1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

●ごはん(適量)を添える

もちもち生地をカリッと揚げば
肉汁がジュワッとあふれます

① 下準備

サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。若芽ひじきは長さ3cmのざく切りにする。凍ったままのコーンに片栗粉をまぶす★。【A】を混ぜ合わせ、コクだれドレッシングを作る。

② 若芽ひじきとコーンのスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、煮立ったら①のコーンを加える。再び煮立ってとろみが付いたら①の若芽ひじきを加え、約1分煮る。味を見て塩・こしょうを加える。

③ コクだれ豆腐サラダを作る

①のサニーレタスの水けをふいて器に盛り、『よせとうふ』をスプーンですくって盛る。食べるときに、①のコクだれドレッシングをかける。

④ 『皮がもちもち！にらまんじゅう』を作って盛りつける

『皮がもちもち！にらまんじゅう』はパッケージの表示通りに焼いて器に盛り、食べるときに好みで酢醤油、酢こしょうなどを付ける。②を器に盛る。

Point

★片栗粉をコーンにまぶして加えることで、とろみ付けが簡単に。