

# 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	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	100ml		250ml
	よせとうふ(国産) 300g			全量	
	ミネストローネ(野菜スープ) 200g×2		全量		
青果	トマト 500g	150g	200g		150g
	有機若芽ひじき 80g	50g		30g	
	エコ・サニーレタス 1個		1/2個	1/2個	
冷凍	きはだまぐろ腹身ステーキ用 3切270g		※全量		
	北海道旬の産直スーパースイートコーン 250g		150g	100g	
	{皮がもちもち!にらまんじゅう 10個300g} 2点※			1と1/2袋	1/2袋
常温	焼肉がうまいコクだれ 280g		大さじ4	大さじ3	約160g

※『皮がもちもち!にらまんじゅう』は10個入りの商品を2点(計20個)お届けします。そのうち15個を3日目にお使いください。

※=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

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

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。ポウルに[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  
572kcal(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	
270g (全量)	
サニーレタス 約75g (お届けの1/2)	
トマト 200g (中1個)	
焼肉がうまいコクだれ 大さじ4	
塩 適量	
油 大さじ1	

## ●バターコーン

冷凍コーン 150g (3/5袋)	
黒こしょう 適量	
バター 15g	

## ●冷製ミルクミネストローネ

ミネストローネ 400g (全量)	
牛乳 100ml (1/2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分加熱して全体にからめる★。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	
450g (1と1/2袋)	
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) 300g (全量)	
サニーレタス 約75g (お届けの1/2)	
焼肉がうまいコクだれ【A】 大さじ3	
酢【A】 大さじ1	

## ●若芽ひじきとコーンのスープ

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。