

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	たらと彩り野菜のアクアパッツァセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダフレーク 40g×2		1パック	1パック	
	恩納村の太もずく 55g×6		3パック		3パック
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋		全量		
	胡麻風味白和えの素(小分け) 80g×2			1袋	1袋
青果	キャベツ(カット) 1/2カット		約200g	約100g	約100g
	ブロッコリーの新芽 30g		約10g	約20g	
	エコ・小松菜 1束		約100g	約100g	
	エコ・アボカド 1玉			全量	
冷凍	北海道で作ったカマンベール入りチーズフライ 10個160g	適量			
	産直小麦のフォカッチャ(産直バジル使用) 3個150g	3個			
	キャベツを加える!産直豚バラ回鍋肉用 240g		※全量		
	3種の海鮮丼(まぐろ・甘えび・秋鮭) 120g(40g×3)			全量	

※=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

- 白炒りごま ●ごはん ●しょうゆ
- みそ ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●バター ●好みで焼きのり

1日目

15分
455kcal(1人分)

『たらと彩り野菜のアクアパッツァ』

『カマンベール入りチーズフライ』
『産直小麦のフォカッチャ』



●たらと彩り野菜のアクアパッツァ
たらと彩り野菜のアクアパッツァセット 1セット(全量)
オリーブオイル 大さじ1

●カマンベール入りチーズフライ
カマンベール入りチーズフライ 適量

●産直小麦のフォカッチャ
産直小麦のフォカッチャ 3個(全量)

パンはスープにひたして食べて
たらとうまみたっぷりアクアパッツァ

① 下準備

『たらと彩り野菜のアクアパッツァ』の下準備をする。

② 『カマンベール入りチーズフライ』を加熱する

『カマンベール入りチーズフライ』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

③ 『産直小麦のフォカッチャ』を加熱する

『産直小麦のフォカッチャ』は、パッケージの表示通りにオーブントースターで温める。

④ 『たらと彩り野菜のアクアパッツァ』を作って盛りつける

『たらと彩り野菜のアクアパッツァ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②、③を器に盛る。

- ※ 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

20分

599kcal(1人分)

事前解凍有

キャベツを加えて
簡単ホイコーロー

かに酢風もずく

小松菜とえびわたんのスープ

●キャベツを加えて
簡単ホイコーロー

※キャベツを加える!

産直豚バラ回鍋肉用 240g(全量)

キャベツ 約200g(お届けの1/2)

油 適量

●かに酢風もずく

恩納村の太もずく 165g(3パック)

サラダフレーク 40g(1パック)

ブロッコリーの新芽

約10g(お届けの1/3)

●小松菜とえびわたんのスープ

産直小麦のえびわたん 12個(全量)

小松菜 約100g(お届けの1/2)

●ごはん(適量)を添える

味付け要らず! 野菜と炒めるだけで
ボリューム満点の定番中華

① 下準備

キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。小松菜は長さ3cmに、ブロッコリーの新芽は長さ2~3cmに切る。

② 小松菜とえびわたんのスープを作る

鍋に水(3と1/2カップ)、『えびわたん』の添付のスープ(2袋)を入れて中火で煮立てる。『えびわたん』①の小松菜を加え、約2分煮る。

③ キャベツを加えて簡単ホイコーローを作る

フライパンに油(大さじ1)を入れて強めの中火で熱し、①のキャベツを炒めて、しんなりとしたらいったん取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1/2)を足して中火で熱し、解凍した『豚バラ回鍋肉用』を入れて炒める。肉に火が通ったらキャベツを戻し入れて炒め合わせ、器に盛る。

④ かに酢風もずくを作って盛りつける

人数分の器にもずくを入れ、サラダフレークを等分にほぐし入れて①のブロッコリーの新芽をのせる★。②を器に盛る。

Point

★サラダフレークは、もずく酢と合わせるとかに酢風の味わいに。

3日目

20分

535kcal(1人分)

3種海鮮の
カリフォルニア丼

小松菜の簡単白あえ

焼きキャベツのみそスープ



●3種海鮮のカリフォルニア丼

3種の海鮮丼(まぐろ・甘えび・秋鮭)

120g(全量)

サラダフレーク 40g(1パック)

アボカド 1玉(全量)

ブロッコリーの新芽

約20g(お届けの2/3)

ごはん 適量

しょうゆ[A] 大さじ1

ごま油[A] 小さじ1

マヨネーズ 大さじ1

白炒りごま 適量

焼きのり 適量

●小松菜の簡単白あえ

胡麻風味白和えの素 80g(1袋)

小松菜 100g(お届けの1/2)

●焼きキャベツのみそスープ

キャベツ 約100g(お届けの1/4)

鶏ガラスープの素 小さじ1

みそ 大さじ1と1/2

バター 5g

ごろっとアボカドと海鮮を盛りつけて
マヨでカリフォルニアロール風に♪

① 下準備

『海鮮丼』を解凍し始める。キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。アボカドは縦にぐるりと1周切れ目を入れて半分にし、種をとる。果肉に切り込みを入れ、サイコロ状にする📷。ブロッコリーの新芽は長さ1cmに、小松菜は長さ3~4cmに切る。【A】は混ぜ合わせる。

② 焼きキャベツのみそスープを作る

鍋にバターを入れ中火で熱し、①のキャベツを入れ、ふたをして蒸し焼きにする★。焼き色が付いたら、水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を加え、煮立ったら弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 小松菜の簡単白あえを作る

①の小松菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱して、水にとってさます。水けをしぼってボウルに入れ、『白和えの素』を加えてあえ、器に盛る。

④ 3種海鮮のカリフォルニア丼を作って盛りつける

器にごはんを盛り、好みで焼きのりをちぎってちらす。ボウルに①の『海鮮丼』をすべて入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加えてざっくり混ぜ、ごはんの上に盛る。①のアボカドを盛り、ブロッコリーの新芽と白炒りごまをちらす。①の【A】をかけ、マヨネーズを細くしぼる。②を器に盛る。

Point

★さわらずに焼き色を付けることで、香ばしい風味に。