

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	ミネストローネスープセット 1セット	全量			
冷蔵	北海道産直牛小間切 140g			全量	
	くるみどうふ(みそたれ付き) 80g×3			2パック	1パック
青果	きゅうり 3本	1本	1本		1本
	エコ・新玉ねぎ 800g		200g	100g	500g
	八女はな姫中玉トマト 200g		50g	150g	
	チンゲン菜 1束		1/2束	1/2束	
冷凍	産直米のクリーミードリア 220g×2	全量			
	フライパンであじの竜田揚げ 200g		全量		
常温	鳴門産産直カットわかめ 14g		大さじ1(約3g)	小さじ2(約2g)	9g
	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g			適量	

❄️=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

- かつお節 ●おろしにんにく
- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●黒こしょう
- 酒 ●便利つゆ ●和風だしの素
- 鶏ガラスープの素 ●片栗粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル

1日目

20分
523kcal(1人分)

『ミネストローネスープ』

オリーブ塩きゅうり
『産直米のクリーミードリア』



具だくさんのミネストローネに濃厚でクリーミーなドリアを添えて

① 下準備

『ミネストローネスープ』の下準備をする。きゅうりはめん棒などでたたいて、ひと口大に割る。

② オリーブ塩きゅうりを作る

①のきゅうりに塩、オリーブオイルを加えてあえ、器に盛る。

③ 『ミネストローネスープ』を作る

『ミネストローネスープ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

④ 『産直米のクリーミードリア』を加熱する

『産直米のクリーミードリア』を、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

●ミネストローネスープ(3~4人分)

ミネストローネスープセット

1セット(全量)
オリーブオイル 大さじ1/2

●オリーブ塩きゅうり

(作りやすい分量:3人分)

きゅうり 1本
塩 ひとつまみ
オリーブオイル 小さじ1

●産直米のクリーミードリア

産直米のクリーミードリア 2個(全量)

- ※ 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

20分
612kcal(1人分)あじと新玉ねぎの
南蛮漬けチンゲン菜のみそ汁
わかめのしっとりふりかけ

●あじと新玉ねぎの南蛮漬け

フライパンであじの竜田揚げ	
200g(全量)	
新玉ねぎ	200g(中1個)
きゅうり	1本
中玉トマト	50g(中1個)
酢【A】	大さじ4
便利つゆ【A】	大さじ4
砂糖【A】	大さじ1
油	大さじ4～5

●チンゲン菜のみそ汁

チンゲン菜	約100g(お届けの1/2)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

●わかめのしっとりふりかけ
(作りやすい分量・3人分)

カットわかめ	大さじ1
かつお節	3g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/4

●ごはん(適量)を添える

凍ったまま調理&衣付きで簡単！
新玉ねぎたっぷりあじの南蛮漬け

①下準備

新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、盛りつける器に広げる。きゅうりは斜め薄切りにしてから少しずつずらして重ね、細切りにする。トマトは1cm角に切る。チンゲン菜は葉先から2～3cm幅に切り、根元は縦に4～6等分に切る。【A】は砂糖が溶けるまでしっかり混ぜ合わせる。

②わかめのしっとりふりかけを作る

カットわかめをボウルに入れ、手で小さく割り砕く。水を入れて約5分ひたして戻し、水けをしぼる。かつお節、塩、しょうゆを加えて混ぜる。

③チンゲン菜のみそ汁を作る

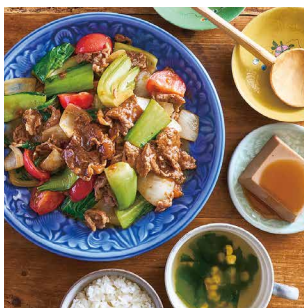
鍋に水(1と1/2カップ)と和風だしの素を入れて中火にかけ、煮立ったら①のチンゲン菜を加えて約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④あじと新玉ねぎの南蛮漬けを作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『あじの竜田揚げ』を並べ入れて片面を3～4分ずつカリッとするまで揚げ焼きにする。軽く油をきり、熱いうちに①の新玉ねぎにのせる★。①のきゅうり、トマトをちらし、【A】をまわしかけて、上下を返すようにざっくりと混ぜる。③を器に盛る。ごはんを器に盛り、②のをせる。

Point ★あじを熱いうちにのせると、新玉ねぎに味がよくなじみます。

3日目

25分
761kcal(1人分)牛肉と春野菜の
中華炒め『くるみどうふ』
わかめとコーンの即席スープ

●牛肉と春野菜の中華炒め

牛小間切	140g(全量)
中玉トマト	150g(中3個)
新玉ねぎ	100g(中1/2個)
チンゲン菜	約100g(お届けの1/2)
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ【A】	大さじ1
酒【A】	大さじ1
砂糖【A】	小さじ1
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1

砂糖【B】	小さじ1
しょうゆ【B】	小さじ1
片栗粉【B】	小さじ1
黒こしょう	少々
ごま油	適量

●くるみどうふ

くるみどうふ	2パック
--------	------

●わかめとコーンの即席スープ(1人分)

カットわかめ	小さじ1
スイートコーンドライパック	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1

●ごはん(適量)を添える

トマトで牛肉のうまみが引き立つ♪
いつもの調味料で手軽におうち中華

①下準備

新玉ねぎは3cm角に切ってほぐす。チンゲン菜は横にして4～5cm幅に切り、根元は縦に4～6等分に切り、葉と茎に分ける。トマトは4～6等分のくし形切りにする。【A】はよく混ぜ合わせる。

②わかめとコーンの即席スープを作って盛りつける

人数分の器に、カットわかめ、コーン、鶏ガラスープの素をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注ぐ。約2分おいて、よく混ぜる。

③牛肉と春野菜の中華炒めを作り始める

フライパンにごま油(小さじ2)とおろしにんにくを入れて熱し、牛肉を広げ入れる。【B】を順に加え、強火で全体にからめるように炒める。肉の色が変わり、軽く焼き色が付いたらいったん取り出す★。

④牛肉と春野菜の中華炒めを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンにごま油(大さじ1)を足して強火で熱し、新玉ねぎ、チンゲン菜の茎を約2分炒める。トマトを加えてさっと炒めたら、チンゲン菜の葉と③の牛肉を入れ、【A】を加えて1～2分炒め合わせる。火を止めてごま油(大さじ1/2)をまわし入れ、黒こしょうをふって器に盛る。『くるみどうふ』を器に盛り、添付のみそだれをかける。

Point ★肉に調味料をふって焼くことで、香ばしくなりうまみがアップ。片栗粉でやわらかく仕上がりが、味がからみやすくなります。