

# 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	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徳用 200g			全量	
	くるみどうふ(みそたれ付き) 80g×3			全量	
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} 2点	3個			1個
	{フライパンであじの竜田揚げ 200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
常温	鳴門産産直カットわかめ 14g		大さじ1(約3g)	大さじ1(約3g)	8g
	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

※『産直米のクリーミードリア』は2個入りの商品を2点(計4個)お届けします。そのうち3個を1日目にお使いください。

## 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

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

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  
3個(1と1/2袋)

※ 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「だいどころく」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



調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

20分  
572kcal(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	
300g (1と1/2袋)	
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	4g (2/3本)
みそ	大さじ2

## ●わかめのしっとりふりかけ

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(2と1/4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

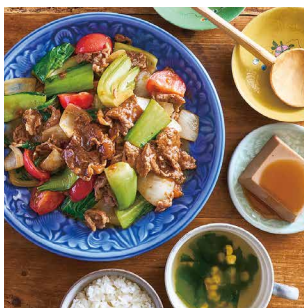
フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『あじの竜田揚げ』を並べ入れて片面を3～4分ずつカリッとするまで揚げ焼きにする。軽く油をきり、熱いうちに①の新玉ねぎにのせる★。①のきゅうり、トマトをちらし、【A】をまわしかけて、上下を返すようにざっくりと混ぜる。③を器に盛る。ごはんを器に盛り、②のをせる。

**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  
691kcal(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	200g (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】	大さじ1/2
しょうゆ【B】	大さじ1/2
片栗粉【B】	大さじ1/2
黒こしょう	少々
ごま油	適量

## ●くるみどうふ

くるみどうふ 3パック(全量)

## ●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(大さじ1)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。