

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	産直豚バラ肉の甘辛トッポギセット 1セット	全量			
冷蔵	味付うの花 100g×2		1パック		1パック
青果	エコ・サニーレタス 1個	約60g	約40g		約50g
	カラーピーマン 140g		全量		
	エリンギ 100g			全量	
冷凍	北海道ミックスベジタブル(コーン・人参・玉ねぎ) 400g	100g		100g	200g
	骨取り塩さばの小さな切身 200g		※全量		
	冷凍しじみ(宍道湖産) 180g		全量		
	こんがり焼いたハンバーグ 276g			8個	4個
	フライパンでフライドポテト(北海道じゃがいも) 500g			150g	350g
常温	国産たまねぎ使用オニオンスープ 7.1g×5袋			2袋	3袋

※=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 ●砂糖
- 酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう
- みりん ●鶏ガラスープの素
- コンソメ(顆粒) ●ケチャップ
- 中濃ソース ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●バター ●好みで白すりごま、パセリ、塩

1日目

20分
777kcal(1人分)

『産直豚バラ肉の甘辛トッポギ』

サニーレタスのチョレギサラダ
ミックスベジのチキンスープ



もちもちトックがくせになる!
ごはんがすすむ韓国風献立

① サニーレタスのチョレギサラダを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせ、サニーレタスをひと口大にちぎって加える★。全体をあえて器に盛り、好みで白すりごまをふる。

② ミックスベジのチキンスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったら凍ったままのミックスベジタブルを加え、約3分煮てこしょうをふる。

③ 『産直豚バラ肉の甘辛トッポギ』を作って盛りつける

『産直豚バラ肉の甘辛トッポギ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

Point ★鶏ガラスープの素とごま油を混ぜてからサニーレタスを加えることで、ムらなく味が付きます。

●産直豚バラ肉の甘辛トッポギ

産直豚バラ肉の甘辛トッポギセット	1セット(全量)
油	大さじ1

●サニーレタスのチョレギサラダ

サニーレタス	約60g(約3枚)
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1/4
おろしにんにく【A】	少々
ごま油【A】	小さじ1
白すりごま	適宜

●ミックスベジのチキンスープ

ミックスベジタブル	100g(1/4袋)
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
こしょう	少々

●ごはん(適量)を添える

2日目

25分
758kcal(1人分)

事前解凍有

塩さばのかりかり焼き
カラーピーマンの
甘酢あん

『味付うの花』

しじみのみそ汁

●塩さばのかりかり焼き
カラーピーマンの甘酢あん

※骨取り塩さばの小さな切身

	200g(全量)
カラーピーマン	140g(全量)
サニーレタス	約40g(約2枚)
みりん【A】	大さじ2
酢【A】	大さじ1
しょうゆ【A】	大さじ1
砂糖【A】	小さじ2
片栗粉【A】	小さじ1
片栗粉	大さじ2
油	大さじ3〜4



●味付うの花

味付うの花 100g(1パック)

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)

みそ 大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

カリッとジューシーな塩さばと
カラーピーマンたっぷり甘酢あん定食

① 下準備

カラーピーマンは縦半分に切ってから横に細切りにする★。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、盛りつける直前まで冷蔵庫で冷やしておく。【A】、水(1/2カップ)は混ぜ合わせる。解凍したさばは水けをふき、片栗粉をまぶす。

② しじみのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、凍ったままさと洗ったしじみを入れて火にかける。煮立ったら中火にし、約3分煮る。しじみの殻が開いたらアクをとり、弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 塩さばのかりかり焼きを作る

フライパンに広がる程度の油を入れ中火で熱し、①のさばを皮目を上にして並べ入れて、両面を約3分ずつ揚げ焼きにする。色よくカリッとしたら、人数分の器それぞれに、①のサニーレタスといっしょに盛る。

④ カラーピーマンの甘酢あんを仕上げる

③のフライパンの油を、ペーパータオルで少し残る程度にふき取り、①のカラーピーマンを入れて中火で約1分炒める。①の【A】を再びよく混ぜてから加える。煮立ったら約2分、混ぜながらとろみが付くまで煮て、③のさばにかける。②と、『味付うの花』をそれぞれ器に盛る。

Point ★横に細切りにすると、やわらかい食感になります。

3日目

15分
756kcal(1人分)時短で
煮込みハンバーグ

『フライパンでフライドポテ』

『国産玉ねぎ使用オニオンスープ』

●時短で煮込みハンバーグ

こんがり焼いたハンバーグ

	8個(2/3袋)
エリンギ	100g(全量)
ミックスベジタブル	100g(1/4袋)
ケチャップ【A】	大さじ3
中濃ソース【A】	大さじ3
砂糖【A】	小さじ1
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ1/2
バター	7g
パセリ	適宜



●フライパンでフライドポテ

フライパンでフライドポテ

150g(1/3袋弱)

塩 適宜

●国産玉ねぎ使用
オニオンスープ

国産たまねぎ使用オニオンスープ 2袋

●ごはん(適量)を添える

冷凍ハンバーグで時短調理
フライパンでできる洋食プレート♪

① 下準備

エリンギは長さを半分になり、食べやすい大きさにさく。

② 『フライパンでフライドポテ』を作る★

フライパンを油を入れずに中火で熱し、凍ったままの『フライパンでフライドポテ』を広げ入れる。カラッときつね色になるまで炒める。好みで塩をふり、器に盛る。

③ 時短で煮込みハンバーグを作る

フライパンに水(1カップ)と【A】を入れて中火にかけ、煮立ったら①、凍ったままの『こんがり焼いたハンバーグ』、ミックスベジタブルを入れて、ふたをして7〜8分煮る。ふたをとってバターを加え、とろみが付くまで混ぜながら煮詰める。②の器に盛り、好みでパセリを添える。

④ 『国産玉ねぎ使用オニオンスープ』を作る

人数分の器に『国産たまねぎ使用オニオンスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽く混ぜる。

Point ★電子レンジでも作れます。