

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	産直豚バラ肉の甘辛トッポギセット 1セット	全量			
冷蔵	帆立干し貝柱焼売 6個228g	全量			
	味付うの花 100g×2		1と1/2パック		1/2パック
青果	エコ・サニーレタス 1個	約80g	約70g		
	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	150g		150g	100g
	{骨取り塩さばの小さな切身 200g} 2点		※1と1/2袋		1/2袋
	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			全量	
常温	フライパンでフライドポテト(北海道じゃがいも) 500g			200g	300g
	国産たまねぎ使用オニオンスープ 7.1g×5袋			3袋	2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 ●好みて白すりごま、パセリ、塩

1日目

20分
778kcal(1人分)

『産直豚バラ肉の甘辛トッポギ』

『帆立干し貝柱焼売』
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

- 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
- 帆立干し貝柱焼売
帆立干し貝柱焼売 6個(全量)



- サニーレタスのチョレギサラダ
サニーレタス 約80g(約4枚)
鶏ガラスープの素 [A] 小さじ1/3
おろしにんにく [A] 少々
ごま油 [A] 大さじ1/2
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 150g(1/3袋強)
鶏ガラスープの素 小さじ2と1/2
こしょう 少々

●ごはん(適量)を添える

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、好みて白すりごまをふる。

② ミックスベジのチキンスープを作る

鍋に水(2と1/4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。『帆立干し貝柱焼売』は、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱して器に盛る。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、ムラなく味が付きます。

2日目

25分
739kcal(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
300g(1と1/2袋)

カラーピーマン 140g(全量)

サニーレタス 約70g(2~3枚)

みりん【A】 大さじ2と1/2

酢【A】 大さじ1と1/2

しょうゆ【A】 大さじ1と1/2

砂糖【A】 大さじ1

片栗粉【A】 大さじ1/2

片栗粉 大さじ3

油 大さじ3~4



●味付うの花

味付うの花 150g(1と1/2パック)

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)

みそ 大さじ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(3/4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(2と1/4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
730kcal(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ト』

『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

12個(全量)

エリンギ 100g(全量)

ミックスベジタブル 150g(1/3袋強)

ケチャップ【A】 大さじ4

中濃ソース【A】 大さじ4

砂糖【A】 大さじ1/2

コンソメ(顆粒)【A】 小さじ2/3

バター 10g

パセリ 適宜



●フライパンでフライドポテト

フライパンでフライドポテト

200g(2/5袋)

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 3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ト』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ト』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と1/4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。