

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	栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット 1セット	全量			
	産直鶏だんご入りけんちん汁セット 1セット*		全量		
冷蔵	半熟味付旨玉子 4個	1個		2個	1個
	生ちくわ 4本104g	2本		1本	1本
青果	レタス 1個	約100g	約70g	約70g	約60g
	なめこ 80g	全量			
	ミニトマト 140g		50g	50g	40g
	ピーマン 1袋			全量	
冷凍	ほっけ昆布醤油干し 2切180g		*全量		
	国産ブロッコリー 180g		60g	60g	60g
	豚ひき肉(バラ凍結) 300g			*全量	

※『産直鶏だんご入りけんちん汁セット』は消費期限がお届け翌日です。セットの「産直鶏チキンボール」は別包装(冷凍)でお届けします。

*=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

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●酒 ●みりん
- 和風だし(の素) ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みでねぎ、黒こしょう、おろししょうが

1日目

20分
637kcal(1人分)

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』

レタスとちくわの旨玉マヨサラダ
なめこの中華スープ

●栗かぼちゃのオイスター醤油炒め

栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット 1セット(全量)	
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1

●レタスとちくわの旨玉マヨサラダ(作りやすい分量・3人分)

レタス	約100g(お届けの1/3)
ちくわ	2本
半熟味付旨玉子	1個
マヨネーズ	大さじ2



●なめこの中華スープ

なめこ	80g(全量)
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

コクマオイスター醤油味にほっくり甘い栗かぼちゃが相性◎

① 下準備

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』の下準備をする。なめこはさっと洗って水けをきる。レタスはひと口大にちぎって冷水につけ、ちくわは輪切りにする。大きめのボールに、マヨネーズと『旨玉子』の漬け汁(大さじ1/2)を入れて混ぜ合わせる。『旨玉子』は食べやすい大きさに切る。

② なめこの中華スープを作る

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。煮立ったらなめこを加えて約2分煮る。好みで小口切りにしたねぎを加え、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

③ レタスとちくわの旨玉マヨサラダを作る

①のボールに、ちくわと、レタスを水けをふいて加え、全体をざっくりとあえる。器に盛り、①の『旨玉子』をちらす★。

④ 『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』を作って盛りつける

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

Point

★『旨玉子』はいっしょにあえると崩れてしまうので、盛りつけてからのせて。

2日目

25分
579kcal(1人分)

事前解凍有

ほっけと彩り野菜の
オリーブオイル焼き

『産直鶏だんご入りけんちん汁』

●ほっけと彩り野菜の
オリーブオイル焼き

※ほっけ昆布醤油干し	180g(全量)
レタス	約70g(お届けの1/4弱)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
冷凍ブロッコリー	60g(1/3袋)
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	適量
黒こしょう	適宜

●産直鶏だんご入りけんちん汁
(3~4人分)

産直鶏だんご入りけんちん汁セット	1セット(全量)
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1

●ごはん(適量)を添える

具だくさん汁は包丁要らずで時短！
ほっけと彩り野菜のお魚定食

① 下準備

『産直鶏だんご入りけんちん汁』の下準備をする。凍ったままのブロッコリーは耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する★。レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。

② 『産直鶏だんご入りけんちん汁』を作る

『産直鶏だんご入りけんちん汁』は、添付のレシピ通りに作る。

③ ほっけと彩り野菜のオリーブオイル焼きを作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を弱めの中火で熱し、解凍して水けをふいた『ほっけ昆布醤油干し』を皮目を上にして並べ入れ、4~5分じっくり焼いて裏返す。

④ ほっけと彩り野菜のオリーブオイル焼きを仕上げて盛りつける

フライパンの空いたところにオリーブオイル(小さじ1/2)を足し、ミニトマトと、①のブロッコリーを加えて塩をふる。『ほっけ』は火が通るまでさわらず、野菜はときどき返しながら中火で3~4分焼いて器に盛り、好みで黒こしょうをふる。①のレタスを水けをふいて添える。②を器に盛る。

Point ★あとからフライパンで焼くので、熱が通りきらなくても解凍できればOK。

3日目

25分
827kcal(1人分)

事前解凍有

甘辛ピーマン
ひき肉ライス

ブロッコリーとちくわのみそ汁



●甘辛ピーマンひき肉ライス

※豚ひき肉	300g(全量)
ピーマン	約130g(全量)
レタス	約70g(お届けの1/4弱)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
半熟味付旨玉子	2個
ごはん	適量
砂糖	大さじ2
酒[A]	大さじ2
みりん[A]	大さじ2
しょうゆ[A]	大さじ2

油	小さじ1/2
おろししょうが	適宜

●ブロッコリーとちくわのみそ汁

冷凍ブロッコリー	60g(1/3袋)
ちくわ	1本
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

野菜たっぷりでうれしい♪
定番甘辛そぼろをたっぷりかけて

① 下準備

ピーマンは1.5cm角に、ミニトマトは半分に切る。レタスは細切りにし、冷水につける。『旨玉子』は半分に切る。ちくわは食べやすい大きさに切る。

② ブロッコリーとちくわのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら、①のちくわ、凍ったままのブロッコリーを入れ、2分ほど煮たら、みそを溶き入れる。

③ 甘辛ピーマンひき肉ライスを作る

フライパンに油を中火で熱し、解凍した豚ひき肉、好みでおろししょうがを入れて炒める。肉の色が変わってそぼろ状になったら、①のピーマンを加えてさっと炒め、砂糖をふり入れて約1分炒める★。【A】を順に加えて、約2分、ほぼ汁けがなくなるまで炒める。

④ 盛りつける

器にごはんを盛り、①のレタスを水けをふいてのせ、③をかける。①のミニトマトと『旨玉子』を添える。②を器に盛る。

Point ★砂糖を先に加えることで、しっとり感とコクがアップ。