

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	チュクミ(韓国風イダコ炒め)セット 1セット※	全量			
冷蔵	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋	6個			6個
	7品目のひじき煮 140g			全量	
青果	北海道の長芋(とかち太郎) 300g		200g	100g	
	オクラ 1パック		約35g	約35g	
	サニーレタス 1個		約50g	約50g	約50g
冷凍	やわらかめかじき焼肉風みそ味 200g		※全量		
	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3		1袋		2袋
	そのまま使える国産きざみ長ねぎ 150g	約30g	約30g	約30g	約60g
	国産若鶏甘酢唐揚げ(国産丸大豆しょうゆ使用) 230g			全量	

※ 少し辛めの味付けです。セットの「イダコ」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

- 卵 ●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●和風だし
- の素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みで青のり、黒こしょう

1日目

15分
700kcal(1人分)

『チュクミ

(韓国風イダコ炒め)』

えびわんたんねぎスープ



●チュクミ(韓国風イダコ炒め)

チュクミ(韓国風イダコ炒め)セット
1セット(全量)

しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 適量

●えびわんたんねぎスープ

産直小麦のえびわんたん 6個(1/2袋)
冷凍カットねぎ 大さじ3(約30g)

●ごはん(適量)を添える

プリプリのイダコが食べごたえ◎
人気の韓国メニューをおうちで

① 下準備

『チュクミ』の下準備をする。

② えびわんたんねぎスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、『産直小麦のえびわんたん』の添付スープ(1袋)を入れて中火にかける。煮立ったら、『えびわんたん』と凍ったままのねぎを加えて約2分煮る。

③ 『チュクミ』を作って盛りつける

『チュクミ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る★。②を器に盛る。

Point

★イダコは、盛りつけてからキッチンばさみで食べやすい大きさに切っても。

※ 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「だいでこログ」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

だいでこログ

調理がわかりやすい 写真付きレシピ掲載



2日目

20分

564kcal(1人分)

事前解凍有

焼き肉風めかじきの
スタミナとろろ丼しらすのリーフサラダ
まるごと卵スープ●焼き肉風めかじきのスタミナ
とろろ丼(作りやすい分量・3人分)

※やわらかめかじき焼肉風みそ味 200g(全量)

長芋 200g(お届けの2/3)

オクラ 約35g(1/2パック)

塩 小さじ1/2

ごはん 適量

油 大さじ1

青のり 適宜

●しらすのリーフサラダ

サニーレタス 約50g(約2枚)

漁師がつくった釜あげしらす 25g(1袋)

酢[A] 小さじ1

塩[A] ひとつまみ

オリーブオイル[A] 小さじ2

●まるごと卵スープ

冷凍カットねぎ 大さじ3(約30g)

卵 2個

鶏ガラスープの素[B] 小さじ1と1/2

しょうゆ[B] 小さじ2/3

塩[B] ひとつまみ

黒こしょう 適宜

甘辛味のやわらかめかじきと
ザクザク長芋でごはんがすすむ!

1 下準備

『釜あげしらす』は袋のまま水につけて解凍する。サニーレタスはひと口大にちぎり、冷水につけるか冷蔵庫で冷やしてシャキッとさせる。長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上から粗めにたたく。塩を加えて軽くもみ、味をなじませる。オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、ヘタを切って縦半分にする。

2 しらすのリーフサラダを作る

ボウルに[A]を混ぜ合わせ、水けをふいた①のサニーレタス、解凍した『釜あげしらす』を加える。全体をざっくりとあえて器に盛る。

3 まるごと卵スープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、[B]を入れて中火で煮立て、卵を1個ずつそつと割り入れる。ふつふつとした火加減を保ち、好みのかたさになるまで煮る。凍ったままのねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。好みに黒こしょうをふり、器に盛る。

4 焼き肉風めかじきのスタミナとろろ丼を作る

フライパンに油を中火で熱し、①のオクラと解凍した『めかじき焼肉風』をたれごと入れ、ふたをして片面を2〜3分ずつ焼く。ふたをとって少し火を強め、約1分たれを全体に煮からめる。丼にごはんを盛り、①の長芋、『めかじき』、オクラをのせる。好みに長芋に青のりをふる。

3日目

20分

801kcal(1人分)

チキン南蛮
ねぎタルタルソース

『7品目のひじき煮』

オクラと長芋の和風スープ

●チキン南蛮 ねぎタルタルソース
(ソースは作りやすい分量・3人分)

国産若鶏甘酢唐揚げ 230g(全量)

サニーレタス 約50g(約2枚)

冷凍カットねぎ 大さじ3(約30g)

卵 2個

マヨネーズ[A] 大さじ3

酢[A] 小さじ1/2

砂糖[A] ひとつまみ

塩[A] ひとつまみ

こしょう[A] 少々

●7品目のひじき煮

7品目のひじき煮 1袋(全量)

●オクラと長芋の和風スープ

長芋 100g(お届けの1/3)

オクラ 約35g(1/2パック)

和風だしの素 3g(1/2本)

しょうゆ 小さじ2/3

塩 ひとつまみ

●ごはん(適量)を添える

和風タルタルをたっぷりかけて
電子レンジで簡単チキン南蛮♪

1 下準備

オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、小口切りにする。長芋は皮をむいて1cm角に切る。サニーレタスはひと口大にちぎり、冷蔵庫で冷やしてシャキッとさせる。

2 ねぎタルタルソースを作る

大きめの耐熱ボウルに卵を割り入れ、黄身をつぶして混ぜる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、一度取り出してフォークなどで混ぜる。再びふんわりとラップをして約20秒加熱し、卵が固まったら、手早く混ぜてそばろ状にする★📷。熱いうちに凍ったままのねぎを加えて混ぜ、そのままおいて粗熱をとる。[A]を加えてざっくりと混ぜる。

3 オクラと長芋の和風スープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素、①の長芋を入れて中火にかける。煮立ったら、①のオクラ、しょうゆ、塩を加えて約2分煮る。

4 チキン南蛮を仕上げ盛りつける

『国産若鶏甘酢唐揚げ』をパッケージの表示通りに加熱する。器に①のサニーレタスを水けをふいて盛り、『唐揚げ』をのせて②のねぎタルタルソースをかける。『7品目のひじき煮』③をそれぞれ器に盛る。

Point

★固まっていない部分がある場合は、10秒ごとにようすを見ながら追加加熱してください。