

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	産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒めセット 1セット	全量			
	産直ほうれん草と生きくらげの卵炒めセット 1セット			全量	
冷蔵	クリーミーヨーグルト 75g×3	2個			1個
	国産玉ねぎ天 4枚180g		2枚		2枚
	博多明太子と北海道産ポテトのサラダ 200g			全量	
青果	なす 1袋		2/3袋弱	1/3袋強	
	きゅうり 3本		1本	1本	1本
冷凍	とれとれいわし 150g×2		全量		
	産直小麦の冷凍うどん 200g×3		2食分		1食分

❄️=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 ●おろししょうが ●ごはん
- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●黒こしょう
- 便利つゆ ●鶏ガラスープの素
- コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●好みでパセリ、葉ねぎ、ねぎ、白炒りごま

1日目

20分
805kcal(1人分)

『産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒め』

たまごスープ
『クリーミーヨーグルト』



●産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒め

産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒めセット 1セット(全量)

塩	少々
こしょう	少々
油	適量

●たまごスープ

卵	1個
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2
黒こしょう	適量
パセリ	適宜

●クリーミーヨーグルト

クリーミーヨーグルト 2個

●ごはん(適量)を添える

スパイス香るタンドリーソース炒めをお料理セットで時短調理!

①下準備

『産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒め』の下準備をする。卵は割りほぐす。

②たまごスープを作る

鍋に水(2カップ)とコンソメを入れて中火にかける。煮立ったら①の溶き卵を細くまわし入れる★。

③『産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒め』を作って盛りつける

『産直鶏肉と野菜のタンドリーソース炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛り、黒こしょうをふり、好みでパセリをちらす。クリーミーヨーグルトを添える。

Point ★卵は、煮立ったところに加えることでふんわりとした仕上がりに。

2日目

25分
564kcal(1人分)いわしの
肉みそ冷やしうどん

『国産玉ねぎ天』

●いわしの肉みそ冷やしうどん
(肉みそは作りやすい分量・3人分)

とれとれいわし	300g(全量)
なす	約150g(お届けの2/3弱)
きゅうり	1本
冷凍うどん	400g(2食分)
おろししょうが	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

便利つゆ【A】	大さじ3
みそ【A】	大さじ2
砂糖【A】	大さじ1
ごま油	大さじ1
油	小さじ2
葉ねぎ	適宜

●国産玉ねぎ天

国産玉ねぎ天	2枚
--------	----

ごろっとなす入り甘味噌味のそぼろを
冷たいうどんにたっぷりのせて♪

① 下準備

『とれとれいわし』をパッケージの表示通りに半解凍する。冷凍うどんをパッケージの表示通りに解凍し、冷水につけて冷やし、水けをきる。なすは縦4等分に切ってから横に1.5cm幅に切り、塩をまぶして約5分おく★📷。きゅうりは細切りにする。【A】と水(大さじ3)を混ぜ合わせる。

② いわしの肉みそ冷やしうどんを作り始める

①のなすをさっと水洗いし、ペーパータオルなどで軽く水けをふく。火をつける前のフライパンに入れ、油を全体にからめる。ふたをして中火で2〜3分蒸し焼きにし、やわらかくなったらいったん取り出す。

③ いわしの肉みそ冷やしうどんを仕上げ

そのままのフライパンにごま油を足し、①の『とれとれいわし』、おろししょうがを入れて中火で炒める。そぼろ状になったら、片栗粉をふり入れ、全体になじむまで炒める。①の【A】を加えて②のなすを戻し入れ、約1分炒め合わせる。

④ 盛りつける

器に①のうどんを盛り、きゅうり、③をたっぷりのせ、好みできざんだ葉ねぎをちらす。『国産玉ねぎ天』は好みで温めて器に盛る。

Point ★余計な水分が抜けるため、アク抜きにもなり、味が早くしみ込みます。油を吸いすぎなくなり、炒め物などにおすすめです。

3日目

20分
766kcal(1人分)『産直ほうれん草と
生きらげの卵炒め』きゅうりと明太子のポテサラ
なすのさっぱり中華スープ●産直ほうれん草と
生きらげの卵炒め

産直ほうれん草と生きらげの卵炒め セット	1セット(全量)
卵	2個
油	大さじ2

●きゅうりと明太子のポテサラ
(作りやすい分量・3人分)

きゅうり	1本
博多明太子と北海道産ポテトのサラダ	200g(全量)

●なすのさっぱり中華スープ

なす	約90g(お届けの1/3強)
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
しょうゆ【A】	小さじ2
酢【A】	小さじ1
こしょう【A】	適量
ごま油【A】	小さじ1
ねぎ、白炒りごま	適宜

●ごはん(適量)を添える

にんにく香るふわふわ卵炒めに
簡単副菜を添えた中華献立

① 下準備

『産直ほうれん草と生きらげの卵炒め』の下準備をする。きゅうりはピーラーでしま目に皮をむき、厚さ5mmの小口切りにする。なすは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水にさらす。

② きゅうりと明太子のポテサラを作る

①のきゅうりを、『博多明太子と北海道産ポテトのサラダ』に混ぜ、器に盛る。

③ なすのさっぱり中華スープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)と鶏ガラスープの素を入れて強火で熱し、煮立ったら①のなすを加え、ふたをして約2分加熱する★。【A】を加えて味を調べ、好みでねぎ、白炒りごまを加える。

④ 『産直ほうれん草と生きらげの卵炒め』を作って盛りつける

『産直ほうれん草と生きらげの卵炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。③を器に盛る。

Point ★ふたをして強火で一氣に加熱することで、なすが色落ちせず、短時間で火が通ります。