

# 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	細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダフレーク 40g×2	1パック	1パック		
	産直たまごの海老茶わんむし 110g×4		3個		1個
	産直豚バラ切落し 240g			全量	
	緑豆もやし 300g			全量	
	産直大豆のやさい豆 130g			全量	
青果	トマト 500g	200g	200g		100g
	チンゲン菜 1束	約100g	約100g		
	とらまき茸 180g		90g	90g	
	にら 100g			全量	
冷凍	徳用ミニアメリカンドッグ(産直小麦使用) 10本300g	6本程度			4本程度
	{国内産カットやりにか 150g} 2点		※全量		
常温	産直もずくのスープ 4.3g×5			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

- おろししょうが ●白すりごま
- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- みそ ●こしょう ●酒 ●便利つゆ ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉
- 油 ●オリーブオイル ●好みでパジル、ケチャップ、マスタード

## 1日目

15分  
605kcal(1人分)

### 『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』

『ミニアメリカンドッグ』

トマトスライス

かにかまと青菜のみそスープ

#### ●細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め

細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めセット 1セット(全量)  
油 小さじ1

#### ●ミニアメリカンドッグ

ミニアメリカンドッグ 適量(1人2本目安)  
ケチャップ、マスタードなど 適宜



#### ●トマトスライス

トマト 200g(中1個)  
塩 ひとつまみ  
オリーブオイル 適量  
パジル 適宜

#### ●かにかまと青菜のみそスープ

サラダフレーク 40g(1パック)  
チンゲン菜 約100g(お届けの1/2)  
鶏ガラスープの素 小さじ2  
みそ 大さじ1と1/2

#### ●ごはん(適量)を添える

スパイシーなソースが食欲をそそる  
簡単炒めと、みそスープの相性が◎

#### ① トマトスライスを作る

トマトは薄切りにして器に盛りつけ、塩をふる。オリーブオイルをまわしかけ、好みでパジルを添える。

#### ② かにかまと青菜のみそスープを作る

チンゲン菜は2cm幅に切る。鍋に水(2と1/2カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったらチンゲン菜を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加え、約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

#### ③ 『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』を作る

『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

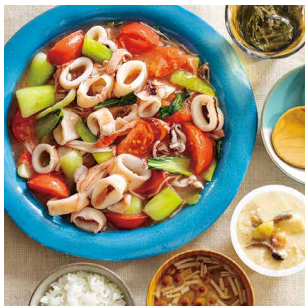
#### ④ 『ミニアメリカンドッグ』を加熱して盛りつける

『ミニアメリカンドッグ』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り、好みでケチャップやマスタードなどを添える。②を器に盛る。

## 2日目

15分  
506kcal(1人分)

事前解凍有

いかとチンゲン菜の  
うま塩あん『産直たまごの海老茶わんむし』  
とらまき茸のみそ汁

## ●いかとチンゲン菜のうま塩あん

※カットやうりいか	300g(全量)
チンゲン菜	約100g(お届けの1/2)
トマト	200g(中1個)
サラダフレーク	40g(1パック)
酒[A]	大さじ1と1/2
片栗粉[A]	小さじ2と1/2
鶏ガラスープの素[A]	小さじ1と1/2
おろししょうが[A]	小さじ1
砂糖[A]	小さじ2/3
塩[A]	小さじ2/3
油	大さじ1と1/2

## ●産直たまごの海老茶わんむし

産直たまごの海老茶わんむし 3個

## ●とらまき茸のみそ汁

とらまき茸	90g(お届けの1/2)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

## ●ごはん(適量)を添える

トマトの酸味に夏を感じる♪  
たっぷり野菜の海鮮うま塩とろみ炒め

## ① 下準備

解凍した『いか』は水けをふく。チンゲン菜は長さ4cmに切り、根元は縦に4つ割りにする。トマトはひと口大に切る。【A】に水(1カップ)を加えて混ぜ、合わせ調味料を作る。

## ② とらまき茸のみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素を入れる。とらまき茸をキッチンばさみで先の方から長さ1~2cmに切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

## ③ いかとチンゲン菜のうま塩あんを作る

フライパンに油を中火で熱し、①の『いか』、チンゲン菜の葉以外の部分を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加えて約2分炒める。トマト、チンゲン菜の葉を加えてさっと炒め合わせ、①の合わせ調味料を再び混ぜてから加える。大きく混ぜながらとろみが付くまで約2分炒める。

## ④ 盛りつける

③を器に盛る。『産直たまごの海老茶わんむし』を添え★、②を器に盛る。

## Point

★『産直たまごの海老茶わんむし』は、冷たいままでも、好みて電子レンジで温めてもOKです。

## 3日目

20分  
733kcal(1人分)豚バラと野菜の  
フライパン蒸し2種の自家製だれ  
『産直大豆のやさい豆』  
『産直もずくのスープ』

## ●豚バラと野菜のフライパン蒸し

豚バラ切落し	240g(全量)
緑豆もやし	300g(全量)
にら	100g(全量)
とらまき茸	90g(お届けの1/2)
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

## ●自家製さっぱりだれ

便利つゆ[A]	大さじ3
酢[A]	大さじ2

## ●自家製マヨごまだれ

マヨネーズ[B]	大さじ2
便利つゆ[B]	大さじ1
酢[B]	小さじ2
白すりごま[B]	小さじ2と1/2

## ●産直大豆のやさい豆

産直大豆のやさい豆 130g(全量)

## ●産直もずくのスープ

産直もずくのスープ 3袋

## ●ごはん(適量)を添える

『便利つゆ』を使った2種のたれを  
しっとり豚バラの野菜蒸しにかけて

## ① 下準備

もやしはさっと洗って水けをきる。にらは長さ4cmに切る。とらまき茸は根元を切り、長さを半分に切ってほぐす。

## ② 豚バラと野菜のフライパン蒸し、2種の自家製だれを作り始める

直径26cm程度のフライパンに①のもやし、とらまき茸を順に広げ入れ、豚肉をできるだけ重ならないように広げて入れる。塩・こしょう、酒をふり入れ、ふたをして弱めの中火にかけ、6~7分蒸し焼きにする。蒸している間に【A】を混ぜ合わせて「さっぱりだれ」を、【B】を混ぜ合わせて「マヨごまだれ」を作り、それぞれ器に盛る。

## ③ 豚バラと野菜のフライパン蒸しを仕上げる

②の肉の色がまばらになったら、①のにらを広げ入れ、ふたをしてさらに約2分蒸し焼きにする★。

## ④ 盛りつける

『産直大豆のやさい豆』は器に盛る。人数分の器に『産直もずくのスープ』をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注いでよく混ぜる。③を器に盛り、2種類のたれを添える。

## Point

★にらはあとから加えてシャキッとした食感を残します。