

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	白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮セット 1セット※	全量			
冷蔵	産直豚カタ・モモ切落し 240g		全量		
	産直大豆の厚あげ 2個 220g			1個	1個
青果	徳用アスパラ 200g		130g	70g	
	ねぎ(カット) 250g		50g	100g	100g
冷凍	長崎の産直天然ぶり照り焼き 3切 210g			※全量	
	おくらと野菜菜の山芋和え 50g×4			3袋	1袋
常温	九州産たけのこ水煮(千切りカット) 80g		全量		
	国産野菜使用豚汁の具 200g			全量	

※ セットの「白身魚粉付け」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 ●酢
- 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 ●コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- 好みで黒こしょう、ラー油、七味唐辛子

1日目

20分
518kcal(1人分)

『白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮』

まるごとたまごスープ



●白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮

白身魚とコロコロ4種野菜の
トマトソース煮セット 1セット(全量)
油 大さじ2

●まるごとたまごスープ

卵 3個
コンソメ(顆粒) 小さじ2
黒こしょう 適宜

●ごはん(適量)を添える

食べやすいコロコロサイズの野菜に、
トマトソースがからむ魚おかず

① 下準備

『白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮』の下準備をする。

② まるごとたまごスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、コンソメを入れて煮立て、卵を1個ずつ小さな容器に割り入れてそっと加える。ふつふつとした火加減を保ち、約2分、好みのかたさになるまで煮る。好みで黒こしょうをふる。

③ 『白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮』を作って盛りつける

『白身魚とコロコロ4種野菜のトマトソース煮』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

※ 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「だいでころく」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

だいでころく

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

20分
642kcal(1人分)

豚肉とアスパラの卵炒め

たけのこねぎの中華スープ



●豚肉とアスパラの卵炒め

豚カタ・モモ切落し	240g(全量)
アスパラ	130g(お届けの2/3弱)
卵	3個
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうゆ[A]	大さじ1と1/2
みりん[A]	大さじ1と1/2
砂糖[A]	大さじ1/2
鶏ガラスープの素[A]	小さじ1と1/2
片栗粉[A]	大さじ1/2
油	適量

●たけのこねぎの中華スープ

水煮たけのこ	80g(全量)
ねぎ	50g(お届けの1/5)
しょうゆ[B]	大さじ1と1/2
酢[B]	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
こしょう	適量
ごま油	小さじ1
ラー油	適宜

●ごはん(適量)を添える

旬のアスパラとやさしい味付けの
ふわとろあんはごはんと相性◎

① 下準備

たけのこはさっと洗って水けをきる。ねぎは長さ5cmに切って縦に細切りにする。アスパラは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、パックに戻して酒、しょうゆをもみ込む。【A】と水(3/4カップ)を混ぜて合わせ調味料を作る。卵は割りほぐす。

② たけのこねぎの中華スープを作る

鍋にごま油を中火で熱し、①のたけのこねぎを入れて約2分炒める。【B】を加えてからめ、水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を加える★。煮立ったら約5分煮てこしょうをふり、好みでラー油を加える。

③ 豚肉とアスパラの卵炒めを作り始める

フライパンに油(大さじ1)を強火でよく熱し、①の溶き卵を一気に加える。大きくかき混ぜ、半熟状になったらいったん取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して中火で熱し、①の豚肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①のアスパラを加えてひと混ぜし、ふたをして約2分蒸し焼きにする。

④ 豚肉とアスパラの卵炒めを仕上げ盛りにする

①の合わせ調味料を再び混ぜて加え、とろみが付くまで炒める。③の卵を戻し入れ、軽くほぐしながら炒め合わせて器に盛る。②を器に盛る。

Point ★調味料を先にかからめることで、香ばしく、味しみがよくなります。

3日目

20分
603kcal(1人分)

事前解凍有

簡単ぶり照り焼き野菜添え

『おくらと野沢菜の山芋和え』
厚揚げと根菜の具だくさんみそ汁

●簡単ぶり照り焼き野菜添え

※ぶり照り焼き	3切れ(全量)
ねぎ	100g(お届けの1/3強)
アスパラ	70g(お届けの1/3強)
油	大さじ1

●おくらと野沢菜の山芋和え

おくらと野沢菜の山芋和え 150g(3袋)

●厚揚げと根菜の具だくさんみそ汁

厚揚げ	1個
国産野菜使用豚汁の具	200g(全量)
和風だしの素	6g(1本)
みそ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ2
七味唐辛子	適宜

●ごはん(適量)を添える

下味付きで簡単！解凍して焼くだけの
ぶり照り焼きに具だくさん汁を添えて

① 下準備

『おくらと野沢菜の山芋和え』は流水で解凍し始める。アスパラは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、ねぎとともに長さ2~3cmに切る。厚揚げは縦半分に切り、横1cm幅に切る。『豚汁の具』はさっと洗って水けをきる。

② 厚揚げと根菜の具だくさんみそ汁を作る

鍋にごま油を中火で熱し、①の厚揚げ、『豚汁の具』を入れて約2分炒める。水(3カップ)、和風だしの素を加え、煮立ったら約8分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 簡単ぶり照り焼き野菜添えを作る

火にかける前のフライパンに油を入れ、解凍した『ぶり』をたれごと並べる。空いた場所に①のねぎ、アスパラを入れて弱火にかけ、ふたをして3~4分蒸し焼きにする★。野菜は火が通ったら取り出す。『ぶり』に焼き色が付いたら裏返し、さらに3~4分、火が通るまで焼く。

④ 盛りつける

③の『ぶり』を器に盛り、ねぎ、アスパラを添える。解凍した①の『おくらと野沢菜の山芋和え』は器に盛る。②のみそ汁を器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

Point ★ぶりは弱火で焦がさないようにじっくり焼いて。野菜もじっくりと焼くことで、甘みがアップします。