

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	塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット※1	全量			
冷蔵	スライスチーズ 7枚(112g)×2		5枚		9枚
	サラダデリ・ポテトサラダ 138g※2		全量		
	産直大豆の油あげ 2枚60g			1枚	1枚
青果	ブロッコリー 1個	1/2個		1/2個	
	エコ・小松菜 1束		約60g	約120g	約20g
冷凍	北海道産直ミックスベジタブル 300g	150g	150g		
	産直鶏だんご 240g		全量		
	鮭の甘酢あんかけ 200g(2袋)			全量	
常温	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)		全量		

※1 セットの「塩さばスティック」は別包装(冷凍)でお届けします。少し辛めの味付けです。

※2 『サラダデリ・ポテトサラダ』は消費期限がお届け翌日です。

❄️=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

- おろしにんにく ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 黒こしょう ●酒 ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●コンソメ(顆粒)
- ケチャップ ●マヨネーズ ●小麦粉 ●油 ●オリーブオイル ●好み
- でかつお節、白炒りごま

1日目

20分
806kcal(1人分)

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』

ブロッコリーのペッパーマヨ添え
ベジスープ

●塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー

塩さばとじゃがいものイタリアン
ガーリックソテーセット 1セット(全量)

小麦粉	大さじ1
油	適量



●ブロッコリーのペッパーマヨ添え(作りやすい分量・3人分)

ブロッコリー	約90g(1/2個)
マヨネーズ	適量
黒こしょう	適量

●ベジスープ

ミックスベジタブル	150g(1/2袋)
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/4
こしょう	適量

●ごはん(適量)を添える

にんにく風味が食欲をそそる!
脂ののったさばをベベロンチーノ味で

① 下準備

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』の下準備をする。ブロッコリーは1個全量を小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすく切り、半量をポリ袋などに入れて3日目に用で冷蔵保存する。

② ベジスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、コンソメを入れて中火で煮立て、凍ったままのミックスベジタブルを入れて煮る。再び煮立ったら、こしょうをふって味を調える。

③ ブロッコリーのペッパーマヨ添えを作る

①のブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。器に盛り、マヨネーズを添えて黒こしょうをふる。

④ 『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作って盛りつける

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

2日目

20分
771kcal(1人分)

トマトチーズミートボール

『サラダデリ・ポテトサラダ』
小松菜のコンソメスープ●トマトチーズミートボール
(作りやすい分量・3人分)

産直鶏だんご	240g (全量)
ミックスベジタブル	150g (1/2袋)
カットトマト	390g (全量)
スライスチーズ	5枚
おろしにんにく	適量
酒【A】	大さじ2
ケチャップ【A】	大さじ2
砂糖【A】	小さじ1
塩【A】	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1

●サラダデリ・ポテトサラダ

サラダデリ・ポテトサラダ 138g (全量)

●小松菜のコンソメスープ

小松菜	約60g (お届けの1/3弱)
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3
黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ2/3

●ごはん(好んで雑穀米など・適量)を添える

ふんわり鶏だんごはトマトと相性◎
とろ〜りチーズで濃厚な味わい

① 下準備

小松菜は2cm幅に切る。

② トマトチーズミートボールを作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのミックスベジタブルを入れて2〜3分炒める。凍ったままの『鶏だんご』おろしにんにくを加えてさっと炒める。カットトマト、【A】を加えて全体を軽く混ぜ、ふたをして約8分煮る。

③ 小松菜のコンソメスープを作る

②を煮ている間に、鍋に水(1と1/2カップ)、コンソメを入れて中火で煮立て、①の小松菜を加えて約2分煮る。しんなりしたら、オリーブオイル、黒こしょうを加える。

④ トマトチーズミートボールを仕上げて盛りつける

②のふたをとり、スライスチーズを半分に折って重ねてから小さくちぎって加える★。1〜2分煮てチーズが溶けてきたら、全体を混ぜる。ごはん(好んで雑穀米などでも)とともに器に盛る。『サラダデリ・ポテトサラダ』③をそれぞれ器に盛る。

Point

★チーズは重ねてちぎり入れることで、溶けすぎず、濃厚なうまみととろりとした食感が楽しめます。

3日目

20分
500kcal(1人分)

『鮭の甘酢あんかけ』

小松菜のおひたし
お揚げとブロッコリーのみそ汁

●鮭の甘酢あんかけ

鮭の甘酢あんかけ 200g (全量)

●小松菜のおひたし

(作りやすい分量・3人分)

小松菜	約120g (お届けの2/3弱)
便利つゆ【A】	大さじ1
しょうゆ【A】	小さじ1
かつお節、白炒りごま	適宜

●お揚げとブロッコリーのみそ汁

ブロッコリー 約90g (1/2個)

油あげ	1枚
和風だしの素	3g (1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

ポイルで完成♪ 簡単メインと副菜に
じゅわっとお揚げのみそ汁を添えて

① 下準備

鍋に湯を沸かし始める。油あげは8等分の三角形に切る★。鍋の湯が沸騰したら塩(分量外・適量)を加え、小松菜を入れて約2分ゆで引き上げ、水にとる(鍋の湯は取りおく)。

② 『鮭の甘酢あんかけ』をポイルする

①の鍋の湯を再び沸騰させる。凍ったままの『鮭の甘酢あんかけ』を内袋ごと入れ、パッケージの表示通りに約10分ポイルする。

③ 小松菜のおひたしを作る

①の小松菜は水けをしぼり、長さ4cmに切る。ポウルに水(1/2カップ)、【A】を混ぜ合わせ、小松菜をひたして味をなじませる。

④ お揚げとブロッコリーのみそ汁を作って盛りつける

別の鍋に水(2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の油あげと1日目に小房に分けたブロッコリーを加え、2〜3分煮る。火を弱めてみそを溶き入れ、器に盛る。③を器に盛り、好みでかつお節や白炒りごまをかける。②を器に盛る。

Point

★大きめに切ってじゅわっと感アップ。