

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	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	あらびきポークウインナー 85g	全量			
	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点※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80g	約120g	
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)} 2点			3袋	1袋
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
723kcal(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ウインナーベジスープ

●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

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

●ウインナーベジスープ

ミックスベジタブル 150g(1/2袋)
 あらびきポークウインナー 85g(全量)
 コンソメ(顆粒) 小さじ2
 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! 脂のったさばをペペロンチーノ味で

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日目で冷蔵保存する。『あらびきポークウインナー』は斜め半分に切る。

② ウインナーベジスープを作る

鍋に水(2と1/4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と①のウインナーを入れて煮る。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
814kcal(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

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 276g(全量)

●小松菜のコンソメスープ

小松菜	約80g(お届けの1/3強)
コンソメ(顆粒)	小さじ2
黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1

●ごはん(好みて雑穀米など・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(2と1/4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盛りつける

②のふたをとり、スライスチーズを半分に分け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(好みて雑穀米などでも)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
479kcal(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 300g(3袋)

●小松菜のおひたし

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	適量

●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	4g(2/3本)
みそ	大さじ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分ゆでて引き上げ、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と1/2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。