

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	照り焼きチキンのブロックリー タルタルソース添えセット 1セット	全量			
	白湯水餃子スープセット 1セット			全量	
冷蔵	なめらか絹とうふ小分けパック 150g×3		1パック	1パック	1パック
	かに風味かまぼこ 10本75g		5本	5本	
青果	有機若芽ひじき 80g	30g		50g	
	エコ・じゃがいも 600g		250g		350g
	アスパラ 100g		全量		
冷凍	レンジでサクッと! 白身魚フライ 6枚180g	適量			
	野菜と作る! 国産さわらの コクうま塩バター炒め 200g (内タレ50g)		全量		
	十勝のスイートコーン(ゴールドラッシュ) 200g	100g	100g		

❄=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

●白すりごま ●ごはん ●塩 ●酢
●みそ ●こしょう ●便利つけ
●和風だしの素 ●鶏ガラスープの
素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
●ごま油 ●好みで黒こしょう、ね
ぎ、かつお節

1日目

20分
790kcal(1人分)

『照り焼きチキンの ブロックリータルタル ソース添え』

『レンジでサクッと! 白身魚フライ』
若芽ひじきとコーンのスープ

●照り焼きチキンのブロックリー タルタルソース添え

照り焼きチキンのブロックリータルタル
ソース添えセット 1セット(全量)

マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1



●レンジでサクッと! 白身魚フライ レンジでサクッと! 白身魚フライ 適量

●若芽ひじきとコーンのスープ	
若芽ひじき	30g (お届けの1/3強)
冷凍コーン	100g (1/2袋)
鶏ガラスープの素	小さじ2と1/2
片栗粉	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

●ごはん(適量)を添える

ごはんがすすむ照り焼きチキンに
野菜入りタルタルソースをかけて

① 下準備

『照り焼きチキンのブロックリータルタルソース添え』の下準備をする。
若芽ひじきは食べやすい長さのざく切りにする。凍ったままのコーン
に片栗粉をまぶす★。

② 若芽ひじきとコーンのスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、煮
立ったら①のコーンを加える。再び煮立ったら①の若芽ひじきを加え、
軽く混ぜながら約1分煮る。塩・こしょうで味を調える。

③ 『照り焼きチキンのブロックリータルタルソース添え』を作る

『照り焼きチキンのブロックリータルタルソース添え』は、添付のレシピ
通りに作って器に盛る。

④ 『レンジでサクッと! 白身魚フライ』を加熱して盛りつける

『レンジでサクッと! 白身魚フライ』は、パッケージの通りに電子レンジ
で加熱して器に盛る📺。②を器に盛る。

Point ★片栗粉をコーンにまぶして加えることで、とろみ付けが簡単に。

2日目

20分
626kcal(1人分)さわらとじゃがいもの
コクうま塩バター炒め

豆腐とかにかまのみそ汁

●さわらとじゃがいもの
コクうま塩バター炒め

野菜と作る!国産さわらの コクうま塩バター炒め	200g(全量)
じゃがいも	250g(お届けの1/3強)
アスパラ	100g(全量)
冷凍コーン	100g(1/2袋)
油	大さじ3
黒こしょう	適宜

●豆腐とかにかまのみそ汁

絹とうふ小分けパック	150g(1パック)
かに風味かまぼこ	5本
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2
ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

バターのコクが口いっぱいに広がる♪
たっぷり野菜と食べるお魚炒め

①下準備

じゃがいもは厚さ1cmの輪切り、大きければ半月切りにする。さっと水にくぐらせてから耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分、やわらかくなるまで加熱する。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。

②豆腐とかにかまのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)と和風だしの素、『かに風味かまぼこ』をほぐしながら加え、中火にかける。煮立ったら豆腐を丸ごと加え、おたまで大きめに崩す。再び煮立ったら、火を弱めてみそを溶き入れる。好みで小口切りにしたねぎを加える。

③さわらとじゃがいものコクうま塩バター炒めを作り始める

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『さわら』を並べ、ふたをして約4分焼く★。焼き色が付いたら裏返してふたをし、約4分色よく焼く。火を止め、ふたをしたまま少し油が落ち着くまで待ち、いったん取り出す。

④さわらとじゃがいものコクうま塩バター炒めを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンに、①のじゃがいもとアスパラ、凍ったままのコーンを加え、薄い焼き色が付くまで中火で約3分炒める。③の『さわら』を戻し入れ、添付のたれを加えて全体を約1分炒め合わせる。器に盛り、好みで黒こしょうをかける。②を器に盛る。

Point ★油がはねるので、必ずふたをして焼いてください。

3日目

15分
467kcal(1人分)

『白湯水餃子スープ』

若芽ひじきとかにかまの
さっぱり白あえ

●白湯水餃子スープ

白湯水餃子スープセット	1セット(全量)
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

●若芽ひじきとかにかまの
さっぱり白あえ

絹とうふ小分けパック	150g(1パック)
若芽ひじき	50g(お届けの2/3弱)
かに風味かまぼこ	5本
便利つゆ【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1
かつお節	適宜

●ごはん(適量)を添える

白湯スープにつると水餃子が相性◎
食感が楽しいさっぱり白あえを添えて

①下準備

若芽ひじきは洗って水けがついたまま耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。水にさらしてから水けをしぼり、食べやすい長さのざく切りにする。

②若芽ひじきとかにかまのさっぱり白あえを作る

ボウルに【A】を合わせて『かに風味かまぼこ』をほぐしながら加え、①の若芽ひじきを加える。表面の水けをふいた豆腐を丸ごと加え、白すりごま、好みでかつお節を加えて全体をあえる★。

③『白湯水餃子スープ』を作って盛りつける

『白湯水餃子スープ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

Point ★白すりごまやかつお節が豆腐の水けを吸うため、水っぽくなるのを防げます。