

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	産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g*	全量			
	国産キャベツの千切り(産直) 130g			全量	
青果	しめじ(ひらたけ) 200g	100g	100g		
	ズッキーニ 2本		1本	1本	
	ミニトマト 150g		100g	30g	20g
	オクラ 1パック		約45g	約25g	
冷凍	お得用天然むきえびポリュームパック 300g		※全量		
	産直豚ロースしょうが焼用(味付) 270g			※全量	
	国産若鶏の唐揚げ(便利つゆ仕立て) 200g			2/3袋	1/3袋
常温	純力レー粉 40g		大さじ1	小さじ1/2	
	「キャロっとさん」にんじんだものジュース(AB) 200ml×2		2本		

※ 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

●白炒りごま ●ごはん ●塩
●しょうゆ ●みそ ●酒 ●和風だしの素 ●ケチャップ ●マヨネーズ ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みでバクチー、パセリ、レモン

1日目

20分
704kcal(1人分)

『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』

『サラダデリ・かぼちゃサラダ』
ひらたけのみそ汁



●産直豚肉とみょうがのポン酢炒め

産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット
1セット(全量)
油 大さじ1と1/2

●サラダデリ・かぼちゃサラダ

サラダデリ・かぼちゃサラダ
150g(全量)

●ひらたけのみそ汁

しめじ(ひらたけ) 100g(お届けの1/2)
和風だしの素 3g(1/2本)
みそ 大さじ1と1/2
ごま油 小さじ1

●ごはん(適量)を添える

みょうがの香味をさわやかにきかせた
夏野菜のさっぱりポン酢炒め

①下準備

『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』の下準備をする。ひらたけ(200g・全量)は根元を切って小房に分ける。半量をポリ袋などに入れて2日目に冷蔵保存する。

②ひらたけのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、①のひらたけを入れて火にかける。煮立ったら中火で約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、ごま油を加える。

③『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』を作って盛りつける

『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。『サラダデリ・かぼちゃサラダ』②をそれぞれ器に盛る。

※ 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「だいどこログ」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

だいどこログ

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

20分

555kcal(1人分)

事前解凍有

えびと夏野菜の
カレーソテー『「キャロっとさん」
にんじんだものジュース』●えびと夏野菜のカレーソテー
(作りやすい分量・3人分)

※むきえび	300g(全量)
ズッキーニ	約130g(1本)
ミニトマト	100g(お届けの2/3)
しめじ(ひらたけ)	100g(お届けの1/2)
オクラ	約45g(お届けの2/3弱)
純カレー粉	大さじ1
ごはん	適量

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
白炒りごま	適量
オリーブオイル	大さじ2
バクチャー	適宜

●「キャロっとさん」
にんじんだものジュース『「キャロっとさん」
にんじんだものジュース 2本(全量)』ぷりっとえびと旬の野菜がたっぷり♪
和風カレー味のごはんがすすむひと皿

① 下準備

解凍したむきえびに酒をまぶす。オクラは1cm幅に、ミニトマトは半分に切り、ズッキーニは薄い半月切りにする。

② えびと夏野菜のカレーソテーを作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①のむきえびとズッキーニ、1日目に冷蔵保存したひらたけを入れ、塩をふって約3分炒める。①のオクラとミニトマトを加えて約1分炒めたら、いったん火を止める。

③ えびと夏野菜のカレーソテーを仕上げて盛りつける

②の全体に『純カレー粉』をふり入れ、しょうゆ、水(大さじ1)を順に加えてひと混ぜする。再び中火にかけ、全体に味がからむまで2〜3分炒めたら、ごはんといっしょに器に盛る★。ごはんは白炒りごまをふり、好みでバクチャーを添える。『キャロっとさん』は好みでグラスに注ぐ。

Point

★冷蔵室で約2日保存可能。冷たいままでもどうぞ。パンにも合います。

3日目

20分

742kcal(1人分)

事前解凍有

しょうが焼き&唐揚げ
プレートズッキーニのカレーオーロラマヨ
サラダ

夏野菜のみそ汁

●しょうが焼き&唐揚げプレート

※産直豚ロースしょうが焼用(味付)	270g(全量)
国産若鶏の唐揚げ(便利つゆ仕立て)	約130g(2/3袋)
国産キャベツの千切り	130g(全量)
ミニトマト	約30g(お届けの1/5)
油	小さじ2
パセリ、レモン	適宜

●ズッキーニのカレーオーロラマヨ
サラダ(作りやすい分量・3人分)

ズッキーニ	約100g(3/4本)
純カレー粉【A】	小さじ1/2
マヨネーズ【A】	大さじ1と1/2
ケチャップ【A】	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

●夏野菜のみそ汁

ズッキーニ	約30g(1/4本)
オクラ	約25g(お届けの1/3強)
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

人気メニューをワンプレートで！
簡単調理がうれしい2種おかず献立

① 下準備

ズッキーニは3/4本を薄切りにし、塩をまぶしてしんなりさせる。残り1/4本はみそ汁用に角切りにする。オクラは小口切りにする。

② ズッキーニのカレーオーロラマヨサラダを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせる。①の薄切りにしたズッキーニの水けをしばって加え、あえる。

③ 夏野菜のみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4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のオクラ、角切りにしたズッキーニを加えて約2分煮る。火が通ったら、弱火にしてみそを溶き入れる。

④ しょうが焼き&唐揚げプレートを作る

『国産若鶏の唐揚げ』は、パッケージの表示通りに加熱する。フライパンに油を中火で熱し、解凍した『産直豚ロースしょうが焼用』をたれごと入れ、肉に火が通るまで炒める。

⑤ 盛りつける

器に『キャベツの千切り』を洗わずそのままのせ、②、④の『唐揚げ』と『しょうが焼用』ミニトマトを盛り、好みでパセリ、レモンを添える。③を器に盛る。