

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	産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット 1セット	全量			
	サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g*	全量			
冷蔵	国産キャベツの千切り(産直) 130g			全量	
	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	50g	
青果	オクラ 1パック		約45g	約25g	
	枝豆とれんこんの寄せ揚げ 10個200g	適量			
	お得用天然むきえびポリウムパック 300g		*全量		
	産直豚ロースしょうが焼用(味付) 270g			*全量	
冷凍	国産若鶏の唐揚げ(便利つゆ仕立て) 200g			全量	
	純力レー粉 40g		大さじ1	小さじ1/2	
	{「キャロっとさん」にんじんくだものジュース(AB) 200ml×2} 2点		3本		1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
691kcal(1人分)

『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』

『枝豆とれんこんの寄せ揚げ』
『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

●枝豆とれんこんの寄せ揚げ

枝豆とれんこんの寄せ揚げ 適量

●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 4g(2/3本)
みそ 大さじ2
ごま油 大さじ1/2

●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日目用に冷蔵保存する。

② ひらたけのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4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。

④ 盛りつける

『枝豆とれんこんの寄せ揚げ』はパッケージの表示通りに温め、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。

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

※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
パクチー	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	3本
--------------------------	----

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、好みでパクチーを添える。『キャロっとさん』は好みでグラスに注ぐ。

3日目

20分

651kcal(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)	200g(全量)
国産キャベツの千切り	130g(全量)
ミニトマト	約50g(お届けの1/3)
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

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	4g(2/3本)
みそ	大さじ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ぼって加え、あえる。

③ 夏野菜のみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4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。