

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	産直鶏肉の塩チャブチェ風セット 1セット	全量			
冷蔵	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4		2個		2個
	具グット国産!フライパンde春巻お徳用 8本360g			5本	3本
青果	まいたけ 140g	70g	70g		
	ねぎ(カット) 250g	50g	30g		170g
	きゅうり 3本		1本	1/3本	1と2/3本
	トマト 500g		200g	150g	150g
冷凍	凍ったまま!長崎の産直真あじフィーレ 7~9枚180g		全量		
	冷凍しじみ(青森県産) 180g		全量		
	直火炒めチャーハン(産直米) 230g×2			全量	
常温	産直もずくのスープ 4.3g×5			2袋	3袋

❄=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

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 酒 ●和風だしの素 ●小麦粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- 好みで葉ねぎ、パクチー、白すりごま

1日目

20分
627kcal(1人分)

『産直鶏肉の塩チャブチェ風』

まいたけと焼きねぎのみそ汁



●産直鶏肉の塩チャブチェ風

産直鶏肉の塩チャブチェ風セット
1セット(全量)

塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1
ごま油	小さじ1

●まいたけと焼きねぎのみそ汁

まいたけ	70g(お届けの1/2)
ねぎ	50g(お届けの1/5)
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

定番韓国料理・チャブチェを塩だれで
うまみのしみた春雨でごはんがすすむ

①下準備

『産直鶏肉の塩チャブチェ風』の下準備をする。ねぎは2cm幅のぶつ切りにし、まいたけは手で小房に分ける。

②まいたけと焼きねぎのみそ汁を作る

鍋にごま油を中火で熱し、①のねぎとまいたけを順に入れ、ふたをして約3分蒸し焼きにする★。ねぎに焼き色が付いたら、水(1と3/4カップ)、和風だしの素を加え、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③『産直鶏肉の塩チャブチェ風』を作って盛りつける

『産直鶏肉の塩チャブチェ風』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

Point ★蒸し焼きにして、うまみと香りを引き出します。

※ 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「だいいどころく」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

だいいどころく

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

25分

543kcal(1人分)

あじと夏野菜の
甘辛トマト炒め

『産直たまごの玉子豆腐』

しじみのみそ汁

●あじと夏野菜の甘辛トマト炒め
(作りやすい分量・3人分)凍ったまま!長崎の産直真あじフィーレ
180g(全量)

きゅうり 1本

トマト 200g(中1個)

まいたけ 70g(お届けの1/2)

ねぎ 30g(お届けの1/8弱)

小麦粉 大さじ1

しょうゆ【A】 大さじ2

砂糖【A】 大さじ1

酒【A】 大さじ1

塩 ひとつまみ

油 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1/2

●産直たまごの玉子豆腐

産直たまごの玉子豆腐 2個

葉ねぎ 適宜

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)

みそ 大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

きゅうりの食感がくせになる
トマトがきいた甘辛だれのお魚炒め

①下準備

きゅうりは、ピーラーで皮を縞目にむいて細長い乱切りに、トマトは6〜8等分のくし形切りにする。まいたけは手で小房に分ける。ねぎは薄めの小口切りにする。凍ったままの『あじ』に小麦粉をまぶす。【A】は混ぜ合わせる。

②しじみのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)と、凍ったままさっと洗ったしじみを入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、アクをすくいながら約3分煮る。しじみの殻が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

③あじと夏野菜の甘辛トマト炒めを作り始める

フライパンに油を中火で熱し、①の『あじ』を皮目を下に並べ入れて約3分、裏返して約2分色よく焼き、いったん取り出す。

④あじと夏野菜の甘辛トマト炒めを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。①のまいたけを約2分焼いたら、きゅうりとトマトを加え、塩をふってさっと炒め合わせる。①の【A】を加えて③のあじを戻し入れ、1〜2分全体に味がからむように炒める。火を止めて①のねぎを加え、器に盛る★。『産直たまごの玉子豆腐』は器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。②を器に盛る。

Point

★冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめです。

3日目

20分

782kcal(1人分)

『具グット国産!
フライパンde春巻』

甘酢トマト

『産直もずくのスープ』

『直火炒めチャーハン』



●具グット国産! フライパンde春巻

具グット国産! フライパンde春巻 5本

油 大さじ3

パクチー 適宜

●甘酢トマト(作りやすい分量・3人分)

トマト 150g(中3/4個)

砂糖【A】 小さじ1

酢【A】 小さじ1

しょうゆ【A】 小さじ1

白すりごま 適宜

●産直もずくのスープ

産直もずくのスープ 2袋

●直火炒めチャーハン

直火炒めチャーハン 460g(全量)

きゅうり 適宜(約1/3本)

春巻きはフライパンでパリッと焼いて
簡単調理でできる中華献立

①甘酢トマトを作る

トマトは8等分のくし形切りにし、さらに横半分切る。ボウルに【A】を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。トマトを加えてあえ、好みで白すりごまを加える。冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

②『直火炒めチャーハン』を加熱する

『直火炒めチャーハン』は、パッケージの表示通りに加熱し、器に盛る。好みで薄切りにしたきゅうりを添える。

③『具グット国産! フライパンde春巻』を作って盛りつける

フライパンに油を入れて中火で熱し、『具グット国産! フライパンde春巻』をパッケージの表示通りに焼く。焼き上がった器に盛り、好みでパクチーを添える。人数分の器に『産直もずくのスープ』をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注いでよく混ぜる。①を器に盛る。