

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	産直鶏肉の塩チャブチェ風セット 1セット	全量			
冷蔵	国産いかと青さのちぎり揚げ 100g	全量			
	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4		3個		1個
	具グット国産!フライパンde春巻お徳用 8本360g			全量	
青果	まいたけ 140g	70g	70g		
	ねぎ(カット) 250g	70g	30g		150g
	きゅうり 3本		1本	1/2本	1と1/2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} 2点			3袋	1袋
常温	産直もずくのスープ 4.3g×5			3袋	2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
538kcal(1人分)

『産直鶏肉の塩チャブチェ風』

『国産いかと青さのちぎり揚げ』
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

●国産いかと青さのちぎり揚げ

国産いかと青さのちぎり揚げ
100g(全量)

●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	70g(お届けの1/4強)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ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(2と1/4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。『国産いかと青さのちぎり揚げ』は、好みでオーブントースターまたは電子レンジで軽く温めて器に盛る。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。

2日目

25分

536kcal(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

凍ったまま!長崎の産直真あじフィレ
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 3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と1/4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

796kcal(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
8本(全量)

油 大さじ3

パクチー 適宜

●甘酢トマト

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 3袋

●直火炒めチャーハン

直火炒めチャーハン 690g(3袋)

きゅうり 適宜(約1/2本)

春巻きはフライパンでパリッと焼いて
簡単調理のできる中華献立

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。