

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	レンジで簡単!半熟卵入りビビンバ丼セット(3人分) 1セット	全量			
冷蔵	国産大豆ミニとうふ(絹) 80g×4	1パック			3パック
	サラダフレーク 40g×2	1パック	1パック		
	産直豚モモしょうが焼用徳用 300g		全量		
	サラダベース産直ごぼう 135g×2		1袋		1袋
	産直たまごの海老茶わんむし 110g×4			3個	1個
青果	ブロッコリー 1個		全量		
	ミニトマト 150g		100g		50g
	葉菜野果(はなやか)産直の長芋 250g			全量	
	とらまき茸 100g			全量	
冷凍	徳用生からつくったまぐろ中落ち 50g×3			全量	

❄=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 ●おろしにんにく
●おろししょうが ●ごはん ●塩
●酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう
●黒こしょう ●酒 ●便利つゆ
●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素
●コンソメ(顆粒) ●片栗粉
●オリーブオイル ●好みで葉ねぎ、
ラー油、青のり、焼きのり

1日目

15分
500kcal(1人分)

『半熟卵入りビビンバ丼』

豆腐とかにかまのとろみスープ



ごま油香るシャキシャキ3種ナムルに
肉みそは温めてごはんのにのせるだけ♪

①豆腐とかにかまのとろみスープを作る

鍋に水(2カップ)と鶏ガラスープの素を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加える。『ミニとうふ』を丸ごと加えておたまで粗くつぶし、中火にかける。煮立ったら、片栗粉を水(大さじ1)で溶いてまわし入れ、とろみを付ける。しょうゆ、酢、こしょうを加えて味を調える。

②『半熟卵入りビビンバ丼』を作って盛りつける

『半熟卵入りビビンバ丼』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。①を器に盛り、好みでラー油をかけ、きざんだ葉ねぎをちらす。

●半熟卵入りビビンバ丼

レンジで簡単!半熟卵入り
ビビンバ丼セット 1セット(全量)
ごはん 適量

●豆腐とかにかまのとろみスープ

国産大豆ミニとうふ(絹) 80g(1パック)
サラダフレーク 40g(1パック)

片栗粉 大さじ1/2
鶏ガラスープの素 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ1
こしょう 少々
葉ねぎ、ラー油 適宜

※ 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

20分
689kcal(1人分)豚肉と彩り野菜の
スープ蒸しかにかまごぼうサラダ
白ごまごはん

●豚肉と彩り野菜のスープ蒸し

豚モモしょうが焼用	300g(全量)
ブロッコリー	約180g(全量)
ミニトマト	100g(お届けの2/3)
酒【A】	大さじ1と1/2
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ2と1/2
おろしにんにく【A】	小さじ1/2強
塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量
オリーブオイル	適量

●かにかまごぼうサラダ

サラダフレーク	40g(1パック)
サラダベース産直ごぼう	135g(1袋)

●白ごまごはん

ごはん	適量
白炒りごま	適量
塩	適量

ゴロゴロ野菜とやわらかお肉で
うまみたっぷり簡単スープ蒸し

①豚肉と彩り野菜のスープ蒸しを作る

ブロッコリーは小房に分ける。フライパンに、水(1と1/2カップ)と【A】を入れて軽く混ぜる。ブロッコリーを入れ、その上に豚肉をできるだけ重ならないようにふわっとのせる★。塩を全体にふり、オリーブオイル(大さじ1と1/2)をまわしかけ、ミニトマトをちらす。ふたをして火にかけ、煮立ったら、弱めの中火で6～7分、豚肉に火が通るまで蒸し煮にする。

②かにかまごぼうサラダを作る

ボウルに『サラダベース産直ごぼう』を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加える。全体をざっくりと混ぜ、器に盛る。

③盛りつける

①にオリーブオイル(大さじ1と1/2)をまわしかけ、黒こしょうをふって器に盛る。ごはんを器に盛り、白炒りごまと塩をふる。

Point

★豚肉は冷たいところからゆっくりと蒸し煮にすることで、やわらかく仕上がります。

3日目

20分
503kcal(1人分)まぐろの
ザクザクみそとろろ丼『産直たまごの海老茶わんむし』
とらまき茸のみそ汁

●まぐろのザクザクみそとろろ丼

生からつくったまぐろ中落ち	150g(全量)
長芋	250g(全量)
おろししょうが	小さじ1
便利つゆ	大さじ1
みそ	大さじ1/2
ごはん	600g
青のり、焼きのりなど	適宜

●産直たまごの海老茶わんむし

産直たまごの海老茶わんむし	3個
---------------	----

●とらまき茸のみそ汁

とらまき茸	100g(全量)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

ザクザク食感のみそ味とろろと
もっちりとしたまぐろの2種どんぶり

①下準備

『まぐろ中落ち』はパッケージの表示通りに解凍し始める。長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて袋の上からめん棒などでたたき、粗めに割る★。

②とらまき茸のみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)と和風だしの素を入れ、とらまき茸をキッチンばさみで先の方から長さ3～4cmに切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③まぐろのザクザクみそとろろ丼を作って盛りつける

ボウルに『便利つゆ』、みそ、おろししょうがを入れて混ぜ、①の長芋を加えてさらに混ぜる。器にごはんを盛り、解凍した①の『まぐろ中落ち』をのせ、長芋を盛りつける。好みで青のりや焼きのりをちらす。『産直たまごの海老茶わんむし』は好みで温める。②を器に盛る。

Point

★長芋はすりおろさず、粗めにたたいて食感を残します。