

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	野菜が摂れる!ドライカレーセット 1セット	全量			
	酢豚セット 1セット			全量	
冷蔵	冷製スープ(ヴィシソワーズ) 150g×2	1袋			1袋
青果	きゅうり 3本		1/2本	1本	1と1/2本
	ミニトマト 150g		40g	40g	70g
	しょうが 100g		25g	5g	70g
冷凍	までっこ鶏モモ肉 360g		※全量		
	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 250g		70g	50g	130g

※=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 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●酒 ●鶏ガラ
- スープの素 ●油 ●ごま油
- 好みでナツメグ、イタリアンパセリ、
- パクチー、白炒りごま、おろしにんにく

1日目

10分

505kcal(1人分)

『野菜が摂れる!ドライカレー』 『ヴィシソワーズ』



10分で完成! 包丁要らずの時短献立
さっぱり涼しい冷製スープを添えて

①『野菜が摂れる!ドライカレー』を作って盛りつける

『野菜が摂れる!ドライカレー』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。
『冷製スープ(ヴィシソワーズ)』は冷たいまま器に盛り、好みでナツメグ、イタリアンパセリなどのスパイスやハーブをちらす。

●野菜が摂れる!ドライカレー(3人分)

野菜が摂れる!ドライカレーセット	
1セット(全量)	
塩	少々
こしょう	少々
ごはん	適量
油	大さじ1

●ヴィシソワーズ

冷製スープ(ヴィシソワーズ)	
150g(1袋)	
ナツメグ、イタリアンパセリ	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

25分

617kcal(1人分)

事前解凍有

海南チキンライス

ジンジャー甘醤油

ほうれん草のスープ



メインとスープがひと鍋ででき上がり
しっとりチキンをジンジャーソースで

① 下準備をしてジンジャー甘醤油を作る

しょうがは、チキンライス用は皮ごと薄切りに、ジンジャー甘醤油用は皮をむいてみじん切りにする。みじん切りしょうがに【B】を加えて混ぜ、ジンジャー甘醤油を作る。

② 海南チキンライスを作り始める

解凍した鶏肉は水けをふき、皮目を下にして鍋に並べ入れる。【A】を順に加えてなじませ、①の薄切りしょうが、水(3カップ)を加えて中火にかける。煮立ったらアクをとり、ふたを少しずらしてのせ、弱めの中火で約10分煮る。

③ 海南チキンライスの野菜を切る

②を煮ている間に、きゅうりを斜め薄切りにする。

④ 海南チキンライスとほうれん草のスープを仕上げる

②の鍋から鶏肉を取り出して粗熱をとる。鍋のゆで汁を中火で煮立て、凍ったままのほうれん草を加えて1～2分煮る。

⑤ 盛りつける

④の鶏肉を食べやすい大きさに切る。器にごはんを盛り、鶏肉、③、ミニトマトを盛りつけ、①のジンジャー甘醤油を添える。好みで食べやすく切ったパクチーを添える。④のスープを器に盛る。

● 海南チキンライス

※鶏モモ肉	360g(全量)
きゅうり	1/2本
ミニトマト	40g(お届けの1/3弱)
しょうが	15g(約1片)
塩【A】	小さじ1
酒【A】	大さじ1
しょうゆ【A】	大さじ1/2
ごはん(好んで玄米ごはんなど)	適量
パクチー	適宜

● ジンジャー甘醤油
(作りやすい分量・3人分)

しょうが	10g(約2/3片)
しょうゆ【B】	大さじ2
砂糖【B】	小さじ1

● ほうれん草のスープ

冷凍ほうれん草	70g(1/4袋強)
鶏のゆで汁	全量

3日目

20分

714kcal(1人分)

『酢豚』

きゅうりのナムル

ほうれん草とミニトマトの
みそしょうがスープ

口いっぱい広がる甘酢あんは
さっぱりみそしょうがスープと相性◎

① 下準備

『酢豚』の下準備をする。きゅうりは縦半分に分けてから斜め薄切りにし、塩をまぶして約5分おく。しんなりしたら水けをしぼる。しょうがは皮をむいて細切りにする。ミニトマトは半分に切る。

② きゅうりのナムルを作る

①のきゅうりに、こしょう、ごま油、好みで白炒りごま、おろしにんにくを加えてあえる。

③ ほうれん草とミニトマトのみそしょうがスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、鶏ガラスープの素、①のしょうがとミニトマトを入れて中火にかける。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加え、約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④ 『酢豚』を作って盛りつける

『酢豚』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

● 酢豚

酢豚セット	1セット(全量)
油	適量

● きゅうりのナムル
(作りやすい分量・3人分)

きゅうり	1本
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
ごま油	小さじ1/2
白炒りごま、おろしにんにく	適宜

● ほうれん草とミニトマトの
みそしょうがスープ

冷凍ほうれん草	50g(1/5袋)
ミニトマト	40g(お届けの1/3弱)
しょうが	5g(約1/3片)
鶏ガラスープの素	小さじ1
みそ	大さじ1

● ごはん(適量)を添える