

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	産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒めセット 1セット	全量			
	具だくさんの産直牛肉さんびらセット 1セット※1			全量	
冷蔵	粒入り金胡麻どうふ(増量) 60g×4・みそだれ7.5g×4	3個			1個
	産直小麦の肉わんたん 16個144g・スープ2袋	全量			
	産直小麦のソース焼そば 638g(麺150g×4)		3食		1食
	国産さくらげ入りカット野菜 230g※2		全量		
青果	産直大豆のもめん豆腐 300g		150g	150g	
	きゅうり 3本	1本	1本	1本	
冷凍	オクラ 1パック		全量		
	いかの便利カット(チャック袋入) 250g		※全量		
常温	さば味噌煮缶(国産生原料使用) 190g(固形量140g)			全量	

※1 セットの「北海道産直牛小間切」は別包装(冷蔵)でお届けします。

※2 「国産さくらげ入りカット野菜」は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

●ごはん ●塩 ●しょうゆ ●黒こしょう ●マヨネーズ ●油 ●ごま油 ●好みで紅しょうが、青のり、みょうが、ねぎ、白炒りごまなど

1日目

15分
607kcal(1人分)

『産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒め』

『粒入り金胡麻どうふ』

きゅうり肉わんたんスープ



なすにだし酢がじゅわっとしみる♪
ごはんがすすむさっぱり味のメイン

① 下準備

『産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒め』の下準備をする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

② きゅうり肉わんたんスープを作る

鍋に水(3と1/2カップ)と添付のスープ(2袋)を入れて中火にかけ、煮立ったら①のきゅうり、『肉わんたん』を加えて約2分煮る★。

③ 『産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒め』を作って盛りつける

『産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。『粒入り金胡麻どうふ』②をそれぞれ器に盛る。

Point きゅうりはさっと火を通す程度で。食感が残りおすすめです。

●産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒め

産直鶏肉と夏野菜の甘酢醤油炒めセット
1セット(全量)

しょうゆ 小さじ2
油 大さじ1

●粒入り金胡麻どうふ

粒入り金胡麻どうふ 3個

●きゅうり肉わんたんスープ

きゅうり 1本

産直小麦の肉わんたん 16個(全量)

●ごはん(適量)を添える

※ 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「だいどこログ」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

だいどこログ

調理がわかりやすい📷写真付きレシピ掲載♪



2日目

20分

524kcal(1人分)

事前解凍有

いかとオクラの
ソース焼きそば

豆腐ときゅうりのペッパーマヨサラダ



●いかとオクラのソース焼きそば

産直小麦のソース焼きそば 3食分

※いかの便利カット 250g(全量)

国産きくらげ入りカット野菜

全量(230g)

オクラ 70g(全量)

塩 ひとつまみ

油 適量

紅しょうが、青のり 適宜

●豆腐ときゅうりのペッパーマヨサラダ

もめん豆腐 150g(1/2パック)

きゅうり 1本

塩 ひとつまみ

マヨネーズ 大さじ2

黒こしょう 適量

暑い夏にうれしい時短焼きそば
旬のオクラやぶりのいかと炒めて

① 下準備

豆腐は1cm角に切ってペーパータオルの上に広げ、塩を全体にふる。きゅうりは1cm角に切る。オクラは斜め薄切りにする。

② 豆腐ときゅうりのペッパーマヨサラダを作る

ボウルに①の豆腐ときゅうりを入れ、マヨネーズを加えてあえる。器に盛り、黒こしょうをふる。

③ いかとオクラのソース焼きそばを作り始める

フライパンに油(大さじ1)を熱し、①のオクラ、『カット野菜』をそのまま加える。塩をふって炒め、しんなりしたら大きめのボウルに取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1/2)、解凍して水けをふいた『いか』を入れ、中火で炒める。火が通ったら、『焼きそば』の粉末ソース(1袋)を加えて味をからめ、野菜と同じボウルにソースごと取り出す★。

④ いかとオクラのソース焼きそばを仕上げて盛りつける

③のフライパンに『焼きそば』の麺を入れて中火にかけ、水(大さじ4)を加えてほぐしながら炒める。水けがなくなったら粉末ソース(2袋)を加えて全体になじむまで炒める。③で取り出した具材を戻し入れ、全体をさっと炒め合わせて器に盛る。好みに紅しょうがを添え、青のりをかける。

Point

野菜はソースが薄くなるので、別で炒めて。いかと麺にソースをしっからからめす。

3日目

20分

614kcal(1人分)

『具だくさんの
産直牛肉きんぴら』

さば缶冷や汁



●具だくさんの産直牛肉きんぴら

具だくさんの産直牛肉きんぴらセット

1セット(全量)

ごま油 適量

●さば缶冷や汁

さば味噌煮缶(国産生原料使用)

190g(全量)

もめん豆腐 150g(1/2パック)

きゅうり 1本

塩 小さじ1/3

しょうゆ 小さじ2

みょうが、ねぎ、白炒りごまなど 適宜

●ごはん(適量)を添える

牛肉のkokutappuriきんぴらと
さばみそ缶で味付け簡単冷や汁

① 下準備

きゅうりは小口切りにして塩をまぶす。『具だくさんの産直牛肉きんぴら』の下準備をする。

② さば缶冷や汁を作る

大きめのボウルに『さば味噌煮缶』を汁ごと加えて粗くほぐし、冷水(1と1/2カップ)、しょうゆを加えて混ぜる。①のきゅうりの水けをしぼって加える。豆腐は表面の水けをふき、手でひと口大にちぎって加え、冷蔵庫で冷やす。

③ 『具だくさんの産直牛肉きんぴら』を作って盛りつける

『具だくさんの産直牛肉きんぴら』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛り、好みにみょうが、ねぎ、白炒りごまをちらす★。

Point

★さば缶冷や汁は、冷蔵で翌日まで保存できます。温かいごはんにかけて食べるのもおすすめです。