

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	糖しぼり大根と野菜の甘辛炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜) 165g*		全量		
	サラダフレーク 40g×2		1パック		1パック
	釜あげうぐいす豆 160g			適量	
青果	きゅうり 3本	1本		1本	1本
	ぶなしめじ 180g	90g	90g		
冷凍	産直豚でつくった肉詰めピーマン 180g		全量		
	北海道産とうもろこしクリームスープ 150g×2		1袋		1袋
	まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼 60g×3			2食分	1食分
	銚子産いわしのつみれ 210g			140g	70g
常温	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)		全量		
	味付いなりあげ 5個分×2			3個分	7個分
	ひじきドライパック(パウチ) 40g			全量	

※『10品目の彩りリーフサラダ』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

- 白すりごま ●おろしにんにく
- 白炒りごま ●ごはん ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 酒 ●便利つゆ ●和風だしの素
- コンソメ(顆粒) ●ケチャップ
- マヨネーズ ●片栗粉 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みできのこ類、ねぎなど

1日目

20分
607kcal(1人分)

『糖しぼり大根と野菜の甘辛炒め』

みそマヨきゅうり
ぶなしめじのみそ汁



- 糖しぼり大根と野菜の甘辛炒め
- 糖しぼり大根と野菜の甘辛炒めセット
- 1セット(全量)
- 片栗粉 小さじ1
- ごま油 大さじ1

- みそマヨきゅうり
- きゅうり 1本
- マヨネーズ【A】 大さじ1
- 白すりごま【A】 小さじ1
- みそ【A】 小さじ1/2

- ぶなしめじのみそ汁
- ぶなしめじ 90g(お届けの1/2)
- 和風だしの素 3g(1/2本)
- みそ 大さじ1と1/2

- ごはん(適量)を添える

パリッとした糖しぼり大根と野菜に
うまみのきいた醤油だしをからめて

① 下準備

『糖しぼり大根と野菜の甘辛炒め』の下準備をする。ぶなしめじ(180g・全量)は根元を切って小房に分け、半量はポリ袋に入れて2日目用に冷蔵保存する。きゅうりはピーラーで縞目に皮をむき、厚さ5mmの輪切りにする。

② みそマヨきゅうりを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせ、①のきゅうりの水けをふいて加え、ざっくりとあえて器に盛る。

③ ぶなしめじのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、①のぶなしめじを入れて中火にかけ、煮立ったら約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④ 『糖しぼり大根と野菜の甘辛炒め』を作って盛りつける

『糖しぼり大根と野菜の甘辛炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。③を器に盛る。

2日目

25分
713kcal(1人分)

肉詰めピーマンのトマト煮

かにかまと彩りリーフのサラダ
『北海道産とうもろこしクリームスープ』

●肉詰めピーマンのトマト煮

産直豚でつくった肉詰めピーマン

	180g(全量)
ぶなしめじ	90g(お届けの1/2)
カットトマト	1パック(全量)
ケチャップ【A】	大さじ2
酒【A】	大さじ2
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ1
オリーブオイル	適量

●かにかまと彩りリーフのサラダ

(ドレッシングは作りやすい分量・3人分)

10品目の彩りリーフサラダ	165g(全量)
サラダフレーク	40g(1パック)
しょうゆ【B】	大さじ1
酢【B】	大さじ1
おろしにんにく【B】	小さじ1/2
こしょう【B】	少々
オリーブオイル【B】	大さじ2

●北海道産とうもろこしクリームスープ

北海道産とうもろこしクリームスープ
150g(1袋)

●ごはん(適量)を添える

肉詰めピーマンを簡単アレンジ
濃厚トマトソースでさっと煮込んで

①肉詰めピーマンのトマト煮を作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を中火で熱し、凍ったままの『肉詰めピーマン』を肉の面を下にして並べ入れ、約2分焼く。焼き色が付いたら裏返し、1日目に小房に分けたぶなしめじ、カットトマト、【A】を加えて全体を軽く混ぜる。ふたをして、弱めの中火で7～8分煮る。

②かにかまと彩りリーフのサラダを作る

ボウルに【B】を混ぜ合わせてドレッシングを作る。器に『10品目の彩りリーフサラダ』を洗わずに盛りつけ、『サラダフレーク』をほぐしてのせる。食べるときにドレッシングをかける。

③『北海道産とうもろこしクリームスープ』を加熱する

凍ったままの『北海道産とうもろこしクリームスープ』は、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、等分して器に盛る。

④肉詰めピーマンのトマト煮を仕上げる

①にオリーブオイル(大さじ1/2)をまわしかけ、器に盛る★。

Point

★トマト煮のソースが余ったら、取りおいてオムレツやフライ、チキンソテーなどに添えるのもおすすめです。

3日目

20分
655kcal(1人分)まぐろのおいなりさん風
ちらし丼

『釜あげうぐいす豆』

いわしのつみれ汁



●まぐろのおいなりさん風ちらし丼

まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼

	120g(2食分)
きゅうり	1本
味付いなりあげ	3個分
ひじきドライパック	40g(全量)
塩	小さじ1/3
便利つゆ	小さじ2
酢	小さじ2
白炒りごま	小さじ2
ごはん	350g

●釜あげうぐいす豆

釜あげうぐいす豆 適量

●いわしのつみれ汁

銚子産いわしのつみれ	140g(2/3袋)
和風だしの素【A】	3g(1/2本)
酒【A】	小さじ2
しょうゆ【A】	小さじ2
塩【A】	ひとつまみ
きのこ類、ねぎなど	適宜

甘めのいなりが漬けまぐろと相性◎
すし酢要らずのお手軽ちらし丼

①まぐろのおいなりさん風ちらし丼を作り始める

『びんちょうまぐろ丼』はパッケージの表示通りに解凍し始める。きゅうりは薄い小口切りにし、塩をまぶしてしばらくおく。『味付いなりあげ』は小さめの三角形に切る。

②いわしのつみれ汁を作る

鍋に水(2カップ)と【A】を入れ、中火にかける。煮立ったら、凍ったままの『いわしのつみれ』を加えて約10分煮る。好みできのこ類、ねぎを加える。

③まぐろのおいなりさん風ちらし丼を仕上げて盛りつける

大きめのボウルにひじきを入れ、『便利つゆ』酢を加えてなじませる★。①のきゅうりを水けをしぼって加え、温かいごはん、白炒りごまを加えて全体を混ぜる。等分して器に盛り、①の『味付いなりあげ』をちらし、『びんちょうまぐろ丼』をたれごとのせる。『釜あげうぐいす豆』、②をそれぞれ器に盛る。

Point

★ひじきは調味料をしっかりとなじませてから、ごはん混ぜ込んで。味なじみがよくなり、おいしく仕上がります。