

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	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	国産しらす天 3枚	全量			
	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		全量		
	釜あげうぐいす豆 160g			適量	
青果	きゅうり 3本	2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} 2点		全量		
	北海道産とうもろこしクリームスープ 150g×2		全量		
	まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼 60g×3			全量	
	銚子産いわしのつみれ 210g			全量	
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			5個分	5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

577kcal(1人分)

『糖しぼり大根と
野菜の甘辛炒め』

『国産しらす天』

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

●国産しらす天

国産しらす天 3枚(全量)



●みそマヨきゅうり

きゅうり 2本

マヨネーズ【A】 大さじ2

白すりごま【A】 小さじ2

みそ【A】 小さじ1

●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 4g(2/3本)

みそ 大さじ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(2と1/4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。『国産しらす天』は好みで温めて器に盛る。③を器に盛る。

2日目

25分

736kcal(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

360g(全量)

ぶなしめじ 90g(お届けの1/2)

カットマト 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

10品目の彩りリーフサラダ165g(全量)

サラダフレーク 80g(全量)

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

300g(全量)

●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)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。

3日目

20分

620kcal(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

180g(全量)

きゅうり 1本

味付いなりあげ 5個分(1パック)

ひじきドライパック 40g(全量)

塩 小さじ1/3

便利つゆ 大さじ1

酢 大さじ1

白炒りごま 大さじ1

ごはん 450g

●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 210g(全量)

和風だしの素【A】 4g(2/3本)

酒【A】 大さじ1

しょうゆ【A】 大さじ1

塩【A】 小さじ1/4

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と1/2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。