

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	バターチキンカレー・彩り野菜のマリネセット 1セット	全量			
	重慶飯店監修・鶏肉とカシューナッツ炒めセット 1セット			全量	
冷蔵	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋			6個	6個
	食べるスープ具だくさんクラムチャウダー 100g×3		2個		1個
青果	キャベツ(カット) 1/2カット		全量		
	ミニトマト 130g		全量		
	小松菜 1束			約50g	約150g
冷凍	産直豚モモひとくちごま塩麹焼用 250g		※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

●ごはん ●塩 ●酒 ●油
●オリーブオイル ●好みでピンク
ペッパーまたは黒こしょう

1日目

25分
675kcal(1人分)

『バターチキンカレー』
『彩り野菜のマリネ』



濃厚クリーミーなバターチキンカレー
混ぜるだけでOKのマリネとどうぞ

①『バターチキンカレー』『彩り野菜のマリネ』を作る

『バターチキンカレー』と『彩り野菜のマリネ』は、添付のレシピ通りに
作って器に盛る。

●バターチキンカレー・
彩り野菜のマリネ

バターチキンカレー・
彩り野菜のマリネセット 1セット(全量)

ごはん 適量
油 大さじ1

※ 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

584kcal(1人分)

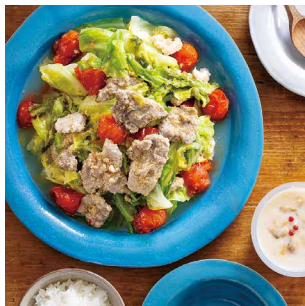
事前解凍有

ごま塩こうじ豚の
キャベツ蒸し

『具だくさんクラムチャウダー』

●ごま塩こうじ豚のキャベツ蒸し
(作りやすい分量・3人分)

※産直豚モモひとくちごま塩麹焼用	250g(全量)
キャベツ	約400g(全量)
ミニトマト	130g(全量)
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1



●具だくさんクラムチャウダー

食べるスープ具だくさんクラムチャウダー
2個
ピンクペッパーまたは黒こしょう 適宜

●ごはん(適量)を添える

ごまと塩こうじのうまみがしみ込んだ
野菜がたっぷり食べられる蒸し料理

①ごま塩こうじ豚のキャベツ蒸しを作り始める

キャベツは大きめのざく切りにし、塩を全体にまぶす。火をつける前の大きめのフライパンにキャベツの半量を入れ、解凍した『産直豚モモひとくちごま塩麹焼用』を、できるだけ重ならないように並べ入れる。残りのキャベツを重ねて入れ、ミニトマトをちらす📷★。

②ごま塩こうじ豚のキャベツ蒸しを作る

①に酒と水(1/4カップ)を加えて中火にかけ、蒸気が立ってきたらふたをして、弱めの中火で7～8分蒸し煮にする。

③『具だくさんクラムチャウダー』を加熱して盛りつける

『具だくさんクラムチャウダー』はパッケージの表示通りに電子レンジで温め、好みでピンクペッパーまたは黒こしょうをふる。②にオリーブオイルをまわしかけ、全体をざっくりと混ぜて器に盛る。

Point

★重ねて蒸すことで、豚肉のうまみがキャベツにしみ込み、豚肉はしっとりやわらかな仕上がりに。

3日目

15分

752kcal(1人分)

『鶏肉とカシューナッツ
炒め』

小松菜とえびわんたんのスープ

●鶏肉とカシューナッツ炒め

鶏肉とカシューナッツ炒めセット	1セット(全量)
油	適量



●小松菜とえびわんたんのスープ

小松菜 約50g(お届けの1/4)
産直小麦のえびわんたん 6個(1/2袋)

●ごはん(適量)を添える

簡単お料理セットで本格中華
つるつるえびわんたんスープとともに

①小松菜とえびわんたんのスープを作る

小松菜は長さ3cmに切る。鍋に水(1と3/4カップ)、『えびわんたん』の添付のスープ(1袋)を入れて中火で煮立てる。『えびわんたん』と小松菜を加え、約2分煮る。

②『鶏肉とカシューナッツ炒め』を作って盛りつける

『鶏肉とカシューナッツ炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

①を器に盛る。