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	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	あらびきポークウインナー　85g	全量			
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋			全量	
	食べるスープ具だくさんクラムチャウダー 100g×3		全量		
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100g	約100g
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
623kcal（1人分）

『バターチキンカレー』ウインナー添え

『彩り野菜のマリネ』

●バターチキンカレーウインナー添え・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）
あらびきポークウインナー	85g（全量）
ごはん	適量
油	大さじ1

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

❶『バターチキンカレー』ウインナー添え、『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★。

Point ★『ウインナー』はお料理セットの玉ねぎといっしょに炒めるのがおすすめ。パッケージの表示通りに加熱してください。

※　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
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

❄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	3個（全量）
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

❶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📷★。

❷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。

❸『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
616kcal（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100g（お届けの1/2）
産直小麦のえびわんたん	12個（全量）

●ごはん（適量）を添える

簡単お料理セットで本格中華つるっとえびわんたんスープとともに

❶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（3と1/2カップ）、『えびわんたん』の添付のスープ（2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。

❷『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。