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	きのことバター香る！ 鮭とさつまいものこっくり炒めセット　2～3人分※1	全量			
冷蔵	なめらか絹とうふ小分けパック　150g×3	1パック	1パック		1パック
	7品目のキャベツサラダ（国産野菜）　120g※2		全量		
	産直豚カタ・モモ切落し　180g			全量	
	信州望月高原の産直白菜キムチ　200g			130g	70g
	じゃがいもとマカロニのサラダ　150g×2			1袋	1袋
青果	なす　1袋	約70g		約170g	
冷凍	フライパンでまぐろの漬けカツ　200g		全量		
	冷凍しじみ（青森県産）　180g		全量		
	九州のほうれん草（カット・バラ凍結）　250g	50g	100g	50g	50g

※1　セットの「サーモン粉付け」は別包装（冷凍）でお届けします。
※2　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

●黒すりごま　●白すりごま　●ごはん　●砂糖　●塩　●酢　●しょうゆ　●みそ　●こしょう　●便利つゆ　●和風だしの素　●鶏ガラスープの素　●油　●ごま油　●オリーブオイル　●好みで黒こしょう

1日目

20分
775kcal（1人分）

『鮭とさつまいものこっくり炒め』

ほうれん草のさっぱり白あえ
なすのみそ汁

●鮭とさつまいものこっくり炒め

きのことバター香る！ 鮭とさつまいものこっくり炒めセット	1セット（全量）
砂糖	小さじ1
油	大さじ2

●ほうれん草のさっぱり白あえ
（作りやすい分量・3人分）

絹とうふ小分けパック	150g（1パック）
冷凍ほうれん草	50g（1/5袋）
黒すりごま【A】	大さじ1
便利つゆ【A】	大さじ1
酢【A】	小さじ1

●なすのみそ汁

なす	約70g（小1本）
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

甘めのたれとバターの風味が◎ 秋の味覚を楽しむ和風定食

❶下準備

『鮭とさつまいものこっくり炒め』の下準備をする。なすは縦半分に切り、5mm幅の薄切りにする。ほうれん草は凍ったまま耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で1分～1分15秒ほど、解凍されるまで加熱する。

❷なすのみそ汁を作る

鍋に水（1と1/2カップ）、和風だしの素を入れて中火で煮立て、①のなすを加える。ふたをして強火で約2分煮たら、弱火にしてみそを溶き入れる★。

❸『鮭とさつまいものこっくり炒め』を作る

『鮭とさつまいものこっくり炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

❹ほうれん草のさっぱり白あえを作って盛りつける

豆腐は表面の水けをペーパータオルでふいてボウルに入れる。【A】を加え、スプーンなどで崩しながら混ぜる。なめらかになったら、①のほうれん草を加えてざっくりとあえて器に盛る。②を器に盛る。

Point ★なすは強火でふたをして煮ることで短時間で火が通り、きれいな色に仕上がります。

※　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。

2日目

20分
602kcal（1人分）

『まぐろの漬けカツ』

豆腐の塩オリーブドレッシング
ほうれん草のごまあえ
しじみのみそ汁

●まぐろの漬けカツ

フライパンでまぐろの漬けカツ	200g（全量）
7品目のキャベツサラダ（国産野菜）	120g（全量）
油	大さじ4～5

●豆腐の塩オリーブドレッシング
（作りやすい分量・3人分）

絹とうふ小分けパック	150g（1パック）
酢【A】	大さじ1/2
塩【A】	小さじ1/4
こしょう【A】	少々
オリーブオイル【A】	大さじ1

●ほうれん草のごまあえ
（作りやすい分量・3人分）

冷凍ほうれん草	100g（2/5袋）
白すりごま	大さじ1
便利つゆ	小さじ2

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ	180g（全量）
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん（適量）を添える

包丁要らずで献立完成！カツにぴったりドレッシングをかけて

❶下準備
ほうれん草は凍ったまま耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で約2分加熱する。

❷豆腐の塩オリーブドレッシングを作る
豆腐は表面の水けをペーパータオルでふいてボウルに入れる。【A】を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

❸ほうれん草のごまあえを作る
①のほうれん草に『便利つゆ』、白すりごまを加えてあえる。

❹しじみのみそ汁を作る
鍋に水（2カップ）と、しじみを凍ったままさっと洗って入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、アクをすくいながら約3分煮る。しじみの殻が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

❺『まぐろの漬けカツ』を作って盛りつける
フライパンに油を熱し、凍ったままの『フライパンでまぐろの漬けカツ』を並べ入れる。ふたをして中火で両面を約3分ずつ、色よく揚げ焼きにして器に盛る。同じ器に『キャベツサラダ』と③を盛り、②の豆腐の塩オリーブドレッシングをかける。④は器に盛る。

3日目

20分
712kcal（1人分）

とろっとなす入り豚キムチ

『じゃがいもとマカロニのサラダ』
ほうれん草のスープ

●とろっとなす入り豚キムチ

豚カタ・モモ切落し	180g（全量）
なす	約170g（中2本）
白菜キムチ	130g（約2/3パック）
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
油	小さじ2

●じゃがいもとマカロニのサラダ

じゃがいもとマカロニのサラダ	150g（1袋）
黒こしょう	適宜

●ほうれん草のスープ

冷凍ほうれん草	50g（1/5袋）
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1と1/2
しょうゆ【A】	小さじ2/3
ごま油【A】	小さじ2/3

●ごはん（適量）を添える

下味はキムチにおまかせ♪ごはんがすすむ豚なす炒め

❶下準備
なすは縦半分（太い場合は4等分）に切ってから細長い乱切りにし、塩水（水2カップに塩小さじ1目安）に3～5分つける。豚肉は、大きいものは食べやすい大きさに切ってパックに戻す。キムチを加えて混ぜ、豚肉に味をなじませる★。

❷ほうれん草のスープを作る
鍋に水（1と3/4カップ）、【A】を入れて中火にかける。煮立ったら、凍ったままのほうれん草を加えて約2分煮る。

❸とろっとなす入り豚キムチを作り始める
火をつける前のフライパンに、①のなすの水けを軽くきって入れ、ごま油を全体にからめてから中火にかける。ふたをして約3分蒸し焼きにし、いったん取り出す。

❹とろっとなす入り豚キムチを仕上げて盛りつける
③のフライパンに油を足し、キムチをなじませた豚肉を、できるだけ重ならないようにほぐして入れる。強めの中火でさわらず約3分焼き、③のなすを戻し入れて約1分、全体に火が通るまで炒める。しょうゆを鍋肌からまわし入れ、さっと炒め合わせて器に盛る。『じゃがいもとマカロニのサラダ』を器に盛り、好みで黒こしょうをふる。②を器に盛る。

Point ★豚肉に味がムラなくつき、肉がかたくならず、ジューシーな仕上がりに。