

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	きのこバター香る! 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	国産しらす天 3枚	全量			
	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 240g			全量	
	信州望月高原の産直白菜キムチ 200g			150g	50g
	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2			全量	
青果	なす 1袋	約70g		約170g	
冷凍	徳用フライパンでまぐろの漬けカツ 320g		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

666kcal(1人分)

『鮭とさつまいものこっくり炒め』

『国産しらす天』

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

●国産しらす天

国産しらす天 3枚(全量)



●ほうれん草のさっぱり白あえ

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 4g(2/3本)

みそ 大さじ2

●ごはん(適量)を添える

甘めのたれとバター風味が◎
秋の味覚を楽しむ和風定食

①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。

②なすのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4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★。

③『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。

④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。『国産しらす天』は好みで温めて器に盛る。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。

2日目

20分

604kcal(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

徳用フライパンでまぐろの漬けカツ

320g(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

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

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

①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。

②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。

③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。

④しじみのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)と、しじみを凍ったままさと洗って入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、アクをすきながら約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。

⑤『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

715kcal(1人分)

とろ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



●とろとなす入り豚キムチ

豚カタ・モモ切落し 240g(全量)

なす 約170g(中2本)

白菜キムチ 150g(3/4パック)

しょうゆ 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

油 大さじ1

●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2

しょうゆ【A】 小さじ1

ごま油【A】 小さじ1

●ごはん(適量)を添える

●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

300g(全量)

黒こしょう 適宜

下味はキムチにおまかせ♪

ごはんがすすむ豚なす炒め

①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★。

②ほうれん草のスープを作る

鍋に水(2と1/4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。

③とろ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。

④とろ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。