

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	かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁セット 3～4人分	全量			
	レンジで簡単!半熟卵入りビビンバ丼セット 2人分			全量	
青果	レタス 1個	約70g	約70g		約160g
	青森のにんにく 1玉		2～3片	1片	2～3片
	小松菜 1束		約120g	約80g	
冷凍	あごだし香る国産若鶏むね唐揚げ 240g	全量			
	そのまま使える国産きざみ長ねぎ 150g	50g	20g	20g	60g
	お得用天然むきえびボリュウムパック 300g		※全量		
	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3		※2袋		1袋

※＝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 ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 酒 ●便利つゆ ●和風だしの素
- 鶏ガラスープの素 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みで黒こしょう、レモン、白炒りごま

1日目

20分
729kcal(1人分)

『あごだし香る 国産若鶏むね唐揚げ』

甘酢ねぎだれ

『かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁』



だしが引き立つ甘酢だれ唐揚げに
お料理セットの具だくさん汁を添えて

① 下準備

レタスは食べやすい大きさにちぎって冷水につける。ボウルに【A】と水(大さじ1)を混ぜ合わせ、凍ったままの冷凍きざみねぎを入れてよく混ぜ、甘酢ねぎだれを作る★。

② 『かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁』を作る

『かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁』は、添付のレシピ通りに作る。

③ 『あごだし香る国産若鶏むね唐揚げ』を加熱して盛りつける

『あごだし香る国産若鶏むね唐揚げ』は、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。器に、①のレタスを水けをふいて盛り、加熱した『唐揚げ』をのせて、①の甘酢ねぎだれを添える。②を器に盛る。

Point

★冷凍きざみねぎは、調味料と混ぜた状態で自然解凍OK。

●あごだし香る国産若鶏むね唐揚げ

あごだし香る国産若鶏むね唐揚げ

240g(全量)

レタス 約70g(2枚)

●甘酢ねぎだれ

冷凍きざみねぎ 50g(1/3袋)

しょうゆ【A】 大さじ2

砂糖【A】 大さじ1

酢【A】 大さじ1

ごま油【A】 大さじ1/2

●かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁

(3～4人分)

かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁セット

1セット(全量)

ごま油 小さじ2

●ごはん(適量)を添える

2日目

25分

585kcal(1人分)

事前解凍有

ガーリックシュリンプ

小松菜のしらすあえ
レタスとねぎのみそ汁
しらすごはん



●ガーリックシュリンプ(作りやすい分量:3人分)

※冷凍むきえび 300g(全量)

にんにく 約20g(2〜3片)

酒【A】 大さじ1

塩【A】 小さじ1/3

オリーブオイル【A】 大さじ2

しょうゆ 大さじ1/2

オリーブオイル 大さじ2

黒こしょう、レモン 適宜

●小松菜のしらすあえ(作りやすい分量:3人分)

小松菜 約120g(お届けの1/2強)

※漁師がつくった釜あげしらす 25g(1袋)

便利つゆ【B】 小さじ2

酢【B】 小さじ1

●レタスとねぎのみそ汁

レタス 約70g(2枚)

冷凍さざみねぎ 20g(1/5袋弱)

和風だしの素 3g(1/2本)

みそ 大さじ1と1/2

●しらすごはん

※漁師がつくった釜あげしらす 25g(1袋)

ごはん 適量

白炒りごま 適宜

にんにくとえびの定番ハワイフードに
しらすたっぷり海風香るワンプレート

①下準備

にんにくはみじん切りにする。解凍したえびの水けをふいてポリ袋に入れ、【A】を加えて袋の上からもみ、約5分おく。小松菜は長さ4cmに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱して水にとる。レタスはひと口大にちぎる。

②レタスとねぎのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れ、煮立ったら①のレタスを入れる。再び煮立ったら凍ったままの冷凍さざみねぎを加え、弱火にしてみそを溶き入れる。

③小松菜のしらすあえを作る

①の小松菜の水けをしぼり、【B】と水(小さじ1)、解凍した『しらす』(1袋)を加えてあえる。

④ガーリックシュリンプを作る

フライパンに、①のにんにく、オリーブオイル(大さじ2)を入れ、弱火で約2分炒める。薄い焼き色が付いたら①のえびを加え、中火で2〜3分炒める。えびに火が通ったら、しょうゆを加えて全体からめる。

⑤盛りつける

器にごはんを盛り、好みで白炒りごまをふり、解凍した『しらす』(1袋)をのせる。同じ器に③と④を盛り、④のガーリックシュリンプには好みで黒こしょうをかけ、レモンを添える。②を器に盛る。

3日目

15分

485kcal(1人分)

『半熟卵入りビビンバ丼』

にんにく風味の小松菜スープ



●半熟卵入りビビンバ丼

レンジで簡単!半熟卵入りビビンバ丼セット

1セット(全量)

ごはん 適量

●にんにく風味の小松菜スープ

(作りやすい分量:3人分)

小松菜 約80g(お届けの1/2弱)

にんにく 約5〜10g(1片)

冷凍さざみねぎ 20g(1/5袋弱)

鶏ガラスープの素 小さじ2と1/2

しょうゆ【A】 大さじ1

酢【A】 小さじ1

こしょう【A】 少々

ごま油香るシャキシャキ3種ナムルに
肉みそは温めてごはんのにのせるだけ♪

①にんにく風味の小松菜スープを作る

小松菜は1cm幅にぎざみ、にんにくは薄切りにする。鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素、にんにくを入れて中火にかける。煮立ったら凍ったままの冷凍さざみねぎと小松菜を加え、約2分煮て【A】を加える。

②『半熟卵入りビビンバ丼』を作って盛りつける

『半熟卵入りビビンバ丼』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。
①を器に盛る。