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	ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）セット　3人分※1	全量			
冷蔵	半熟味付旨玉子　4個※2		3個		1個
	甲州名物生ほうとう（産直小麦使用） 麺300g・みそつゆ50g×2			全量	
青果	白菜（カット）　1/4カット		約100g	約200g	約80g
	りんご（早生ふじ）　1玉		1/2玉		1/2玉
	えのき茸　100g		全量		
	さつまいも（すずほっくり）　700g			200g	500g
	きゅうり　2本			1本	1本
冷凍	{北海道産カレイの香草焼き（骨取り）　4～5枚 200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	みつせ鶏肉だんご　270g			全量	
常温	国産野菜使用豚汁の具　200g			全量	

※1　セットの「ハンバーグ」は別包装（冷凍）でお届けします。
※2『半熟味付旨玉子』は、開封後は翌日中にご使用ください。

❄＝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

●卵　●ごはん　●砂糖　●塩　●酢
●黒こしょう　●和風だしの素
●コンソメ（顆粒）　●ケチャップ
●マヨネーズ　●片栗粉　●油
●ごま油　●オリーブオイル

1日目

15分
765kcal（1人分）

『ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）』

とろ～りチーズのトマトハンバーグに
彩り野菜を添えたワンプレートごはん

❶目玉焼きを作る

フライパンに油（大さじ1）を中火で熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る。いったん取り出す。

❷『ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）』を作る

『ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。①の目玉焼きをのせる。

●ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）

ロコモコ丼（ポテトサラダ添え）セット	1セット（全量）
卵	3個
ケチャップ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
ごはん	適量
油	適量

※　　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
703kcal（1人分）

カレイの香草焼きと旨玉タルタル

白菜とりんごのサラダ
えのきのコンソメスープ

●カレイの香草焼きと旨玉タルタル

北海道産カレイの香草焼き（骨取り）	300g（1と1/2袋）
半熟味付旨玉子	3個
マヨネーズ	大さじ3
黒こしょう	適量
油	大さじ4～5

●白菜とりんごのサラダ

白菜	約100g（お届けの1/4強）
りんご	約100g（1/2玉）
酢【A】	小さじ1
砂糖【A】	小さじ1/3
塩【A】	小さじ1/3
オリーブオイル【A】	小さじ2

●えのきのコンソメスープ

えのき茸	100g（全量）
コンソメ（顆粒）	小さじ2

●ごはん（適量）を添える

サクッとフライに和風味玉がぴったり
サラダはりんごの甘みがアクセント♪

❶下準備
白菜は横にして葉先から2～3cm幅に切り、冷水につける。りんごは皮ごと厚さ5mmのいちょう切りにする。

❷カレイの香草焼きと旨玉タルタルを作り始める
『半熟味付旨玉子』は汁けを軽くきって白身と黄身に分け、白身は粗くきざみ、黄身はそのまま、どちらもボウルに入れる★。マヨネーズを加えて混ぜ、黒こしょうをふる。

❸えのきのコンソメスープを作る
鍋に水（2と1/4カップ）、コンソメを入れ、えのき茸を先のほうからキッチンばさみで細かく切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。

❹白菜とりんごのサラダを作る
大きめのボウルに【A】を入れてしっかりと混ぜ、①のりんご、白菜を水けをきって加えてざっくりとあえ、器に盛る。

❺カレイの香草焼きと旨玉タルタルを仕上げて盛りつける
フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『カレイの香草焼き』を並べ入れる。パッケージの表示通りに両面を4～5分色よく揚げ焼きにし、④の器に盛って②をかける。③を器に盛る。

Point ★黄身はスプーンなどで混ぜながらつぶせばOK。

3日目

25分
698kcal（1人分）

さつまいもほうとう

ひらひらきゅうり

●さつまいもほうとう

甲州名物生ほうとう	全量
さつまいも	200g（中1本）
白菜	約200g（お届けの1/2強）
国産野菜使用豚汁の具	200g（全量）
みつせ鶏肉だんご	270g（全量）
和風だしの素	6g（1本）

●ひらひらきゅうり

きゅうり	1本
塩	ふたつまみ
黒こしょう	適量
ごま油	小さじ1

ほっくりさつまいもとみそが相性◎
時短食材でアレンジほうとう

❶下準備
さつまいもはよく洗って厚さ1cmの輪切り、または大きいものは半月切りにし、さっと水にさらす。白菜はひと口大に切る。きゅうりはピーラーで薄くリボン状にそぎ、冷水につけてパリッとさせる。ほうとうの麺は長さを半分に切る。『豚汁の具』はさっと洗って水けをきる。

❷さつまいもほうとうを作り始める
大きめの鍋に水（1.5L）、和風だしの素、①のさつまいもを水けをきって入れて火にかける。煮立ったら①の『豚汁の具』、凍ったままの『みつせ鶏肉だんご』を入れ、①のほうとうの麺をほぐしながら加えて、中火で約7分煮る★。

❸ひらひらきゅうりを作る
①のきゅうりは水けをきって器に盛り、塩・黒こしょう、ごま油をかける。

❹さつまいもほうとうを仕上げる
②の鍋に添付のみそつゆを加えて全体を軽く混ぜ、①の白菜を加える。さらに3～4分煮て火を通し、器に盛る。

Point ★水煮の『豚汁の具』、凍ったまま使える肉だんごで、下ごしらえの手間をカット！