

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	ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけセット 2～3人分	全量			
冷蔵	つきぢ松露玉子焼き 1個	2/3個			1/3個
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋		6個		6個
	北海道産直牛小間切徳用 200g			全量	
青果	葉菜野菜(はなやか)産直の長芋 250g	100g	100g		50g
	レタス 1個	約70g	約70g	約70g	約90g
	北海道のエコ・玉ねぎ 800g		50g	200g	550g
冷凍	かつおのたたき 2個200g		全量		
	茎が長めのブロッコリー 230g		50g	130g	50g
常温	濃いトマト(食塩無添加) 160g×2缶			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

●おろしにんにく ●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう ●酒 ●和風だしの素 ●ケチャップ ●中濃ソース ●片栗粉 ●小麦粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みでレモン、白炒りごま、ねぎ

1日目

20分
564kcal(1人分)

『ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけ』

『つきぢ松露玉子焼き』
レタスとたたき長芋のみそ汁

●ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけ

ほっこり大根と白菜の
そぼろあんかけセット 1セット(全量)
片栗粉 大さじ1/2
油 小さじ1

●つきぢ松露玉子焼き

つきぢ松露玉子焼き 2/3個



●レタスとたたき長芋のみそ汁

長芋 100g(お届けの2/5)
レタス 約70g(2枚)
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

やさしい味わいのあんかけに合う
玉子焼きとみそ汁のほっこり和定食

①下準備

長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上から粗めにたたく。レタスはひと口大にちぎる。『つきぢ松露玉子焼き』は食べやすい大きさに切り、器に盛る。

②『ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけ』を作る

『ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

③レタスとたたき長芋のみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素を入れて中火にかけ、煮立ったら①の長芋を入れる。再び煮立ったら①のレタスを入れ、しんなりしたら、弱火にしてみそを溶き入れる。器に盛る。

※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

25分

541kcal(1人分)

かつおと長芋の
ポキボウル

ブロッコリーえびわんたんスープ



●かつおと長芋のポキボウル

かつおのたたき	200g(全量)
長芋	100g(お届けの2/5)
レタス	約70g(2枚)
玉ねぎ	50g(中1/4個)
ごはん	適量
しょうゆ【A】	大さじ2
砂糖【A】	小さじ1
ごま油【A】	大さじ1
レモン、白炒りごま	適宜

●ブロッコリーえびわんたんスープ

産直小麦のえびわんたん	6個(1/2袋)
冷凍ブロッコリー	50g(1/5袋強)
ねぎ	適宜

もっちりかつおとシャキッと長芋が◎
たっぷりの野菜といっしょにどうぞ

① 下準備

『かつおのたたき』はパックのまま水を張った容器に入れ、半解凍する。玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って薄切りにし、水に約5分さらす。レタスは細切りにし、冷水につけてパリッとさせる。長芋は皮をむき1cm角に切る。大きめのボウルに【A】を混ぜ合わせる。

② ブロッコリーえびわんたんスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)と添付のたれ(1袋)を入れて中火にかけ、煮立ったら凍ったままのブロッコリーを入れる。再び煮立ったら『えびわんたん』を加え、約2分煮る。好みでねぎを加える。

③ かつおと長芋のポキボウルを作る

①の『かつお』は1.5cm角に切る。①の【A】のボウルに『かつお』を入れてあえ、①の長芋を加えてざっくりと全体を混ぜ合わせる★。

④ 盛りつける

器にごはんを盛り、①のレタスと玉ねぎそれぞれの水けをふいてのせる。③をたれごとのせ、好みで白炒りごまをふり、レモンを添える。②を器に盛る。

Point

★最初に『かつお』だけをたれとあえて味をなじませることで、長芋のシャキッと感が残り、おいしく仕上がります。

3日目

25分

763kcal(1人分)

ハヤシライス

ブロッコリーマリネのレタスサラダ



●ハヤシライス

(作りやすい分量・3人分)

牛小間切	200g(全量)
濃いトマト	2缶(全量)
玉ねぎ	200g(中1個)
ごはん	適量
小麦粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
中濃ソース【A】	大さじ3
酒【A】	大さじ2
ケチャップ【A】	大さじ2
油	適量

●ブロッコリーマリネのレタスサラダ

レタス	約70g(2枚)
冷凍ブロッコリー	130g(1/2袋強)
酢【B】	大さじ1
砂糖【B】	小さじ1/2
塩【B】	小さじ1/4
こしょう【B】	適量
オリーブオイル【B】	大さじ2
おろしにんにく【B】	少々

甘みもコクも『濃いトマト』で手軽に
牛肉のうまみが詰まったひと皿

① 下準備

耐熱ボウルに凍ったままのブロッコリーを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。熱いうちに【B】を加えてあえ、粗熱をとる。そのまま冷蔵庫で味をなじませてブロッコリーマリネを作る。レタスは食べやすい大きさにちぎって冷水につける。玉ねぎは、縦半分に切ってから横に薄切りにする。牛肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。

② ハヤシライスを作り始める

フライパンに油(大さじ1)を強めの中火で熱して①の玉ねぎを入れ、砂糖をふり入れて約3分、あまり動かさずに炒める★。薄いきつね色になったら、いったん取り出す。

③ ハヤシライスを仕上げる

②のフライパンに油(大さじ1)を足して①の牛肉を広げ入れ、塩・こしょうをして強めの中火で焼く。片面に焼き色が付いたら②の玉ねぎを戻し入れ、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。【A】と『濃いトマト』を加えて混ぜ、弱めの中火でときどき混ぜながら3〜4分煮詰める。器に、ごはんとともに盛りつける。

④ ブロッコリーマリネのレタスサラダを盛りつける

①のレタスの水けをふいて器に盛り、ブロッコリーマリネのをせる。

Point

★砂糖を加えて炒めることで、色付きが早くなり、コクもアップ。