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	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	全量			
	産直小麦のえびわんたん　12個108g・スープ2袋		全量		
	北海道産直牛小間切徳用　200g			全量	
青果	葉菜野果（はなやか）産直の長芋　250g	100g	150g		
	レタス　1個	約100g	約100g	約100g	
	北海道のエコ・玉ねぎ　800g		70g	200g	530g
冷凍	だし香るやわらかとり天　200g	適量			
	かつおのたたき　2個200g		全量		
	茎が長めのブロッコリー　230g		100g	130g	
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
615kcal（1人分）

『ほっこり大根と白菜のそぼろあんかけ』

『だし香るやわらかとり天』
『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

●だし香るやわらかとり天

だし香るやわらかとり天	適量

●つきぢ松露玉子焼き

つきぢ松露玉子焼き	1個（全量）

●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100g（3枚）
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

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

❶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。

❷『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。

❸レタスとたたき長芋のみそ汁を作る

鍋に水（2と1/4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。

❹『だし香るやわらかとり天』を加熱して盛りつける

『だし香るやわらかとり天』は、パッケージの表示通りに加熱して器に盛る。③を器に盛る。

2日目

25分
493kcal（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	150g（お届けの3/5）
レタス	約100g（3枚）
玉ねぎ	70g（小1/2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	12個（全量）
冷凍ブロッコリー	100g（1/2袋弱）
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

❶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。

❷ブロッコリーえびわんたんスープを作る

鍋に水（3と1/2カップ）と添付のたれ（2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。

❸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★。

❹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
710kcal（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

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100g（3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

❶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。そのまま冷蔵室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。

❷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。

❸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。

❹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をのせる。

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。