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	食べきり塩ちゃんこ鍋セット　3人分	全量			
冷蔵	産直大豆のもめん豆腐小分け　150g×2	1パック	1パック		
	産直豚カタロース切落し　240g		全量		
	ミックスもやし（炒め用）　300g※		全量		
	よつ葉クリームチーズ　100g		50g	50g	
	酪農家の牛乳　500ml			300ml	200ml
青果	ミニトマト　130g		50g	80g	
	エコ・じゃがいも（男爵）　600g			350g	250g
冷凍	九州のほうれん草（カット・バラ凍結）　250g	100g		50g	100g
	yumyum産直さつまいもスティック　250g		150g		100g
	北海道産真だら切身（骨とり）　3切210g			❄全量	
常温	スイートコーンドライパック（パウチ）　55g		全量		
	炒めたまねぎ　100g			全量	

※　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

●白すりごま ●おろしにんにく ●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう ●黒こしょう ●酒 ●鶏ガラスープの素 ●小麦粉 ●コンソメ（顆粒） ●ごま油 ●オリーブオイル ●バター ●好みでブロッコリーの新芽、葉ねぎ、ナツメグ、玄米

1日目

15分
493kcal（1人分）

『食べきり塩ちゃんこ鍋』

ほうれん草の白あえ



●食べきり塩ちゃんこ鍋

食べきり塩ちゃんこ鍋セット	1セット（全量）

●ほうれん草の白あえ

冷凍ほうれん草	100g（2/5袋）
もめん豆腐小分け	150g（1パック）
しょうゆ【A】	大さじ1
砂糖【A】	小さじ2
白すりごま【A】	小さじ2
ブロッコリーの新芽	適宜

●ごはん（適量）を添える

カット野菜と鶏だんごで簡単♪
からだ温まる塩ちゃんこ

❶下準備

耐熱ボウルに凍ったままのほうれん草を入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。水にとってさまし、水けをしぼる。

❷『食べきり塩ちゃんこ鍋』を作る

『食べきり塩ちゃんこ鍋』は、添付のレシピ通りに作る。

❸ほうれん草の白あえを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせ、豆腐の表面の水けをふいて加える。豆腐をつぶしながら、なめらかになるまで混ぜる。なめらかになったら、①のほうれん草、好みで食べやすく切ったブロッコリーの新芽を加えてあえ、器に盛る。②を器に盛る。

※　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

20分
736kcal（1人分）

みそだれ焼き豚肉と野菜炒め

さつまいものクリームチーズサラダ
くずし豆腐のトマトスープ



●みそだれ焼き豚肉と野菜炒め

豚カタロース切落し	240g（全量）
ミックスもやし	300g（全量）
スイートコーンドライパック	55g（全量）
みそ【A】	大さじ1
しょうゆ【A】	大さじ1
酒【A】	大さじ1
砂糖【A】	大さじ1/2
おろしにんにく【A】	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	適量

●ごはん（適量）を添える

●さつまいものクリームチーズサラダ

冷凍さつまいもスティック	150g（3/5袋）
クリームチーズ	50g（1/2パック）
黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1

●くずし豆腐のトマトスープ

もめん豆腐小分け	150g（1パック）
ミニトマト	50g（お届けの1/3強）
鶏ガラスープの素【B】	小さじ2
しょうゆ【B】	小さじ2
塩【B】	ひとつまみ
葉ねぎ	適宜

豚肉はしっかり焼き目を付けて
香ばしさと野菜のシャキッと感が◎

❶下準備

耐熱容器に凍ったままのさつまいもスティックを入れ、ラップをして電子レンジで2～2分30秒加熱する。熱いうちにスプーンなどで粗くつぶす。ミニトマトは半分に切る。豚肉は、大きいものは食べやすく切る。【A】と水（大さじ1）を混ぜ合わせてみそだれを作る。

❷くずし豆腐のトマトスープを作る

鍋に水（2カップ）と【B】を入れて中火にかけ、煮立ったらミニトマトを加え、豆腐を手でちぎりながら加える。再び煮立ったら2～3分煮る。

❸さつまいものクリームチーズサラダを作る

①のさつまいもの粗熱がとれたら、クリームチーズ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、黒こしょうをふる。

❹みそだれ焼き豚肉と野菜炒めを作り始める

フライパンにごま油（大さじ1）を強めの中火で熱し、『ミックスもやし』とコーンを入れ、塩・こしょうをする。2～3分炒め、器に盛る★。

❺みそだれ焼き豚肉と野菜炒めを仕上げて盛りつける

④のフライパンにごま油（大さじ1/2）を足し、豚肉を広げながら入れて中火で両面を焼く。いったん火を止めて①のみそだれを加え、再び中火にかけて約1分炒め、④の野菜の上にたれごと盛る。②を器に盛り、好みで葉ねぎをちらす。

Point　★野菜は塩・こしょうのみの軽い味付けに。シャキッと感を生かしてきれいな仕上がりに。

3日目

25分
586kcal（1人分）
事前解凍有

たらとじゃがいものミルククリーム煮

ミニトマトのスイートマリネ



●たらとじゃがいものミルククリーム煮

❄真だら切身（骨とり）	210g（全量）
じゃがいも	350g（お届けの1/2強）
炒めたまねぎ	100g（全量）
冷凍ほうれん草	50g（1/5袋）
牛乳	300ml（1と1/2カップ）
クリームチーズ	50g（1/2パック）
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	大さじ2
コンソメ（顆粒）	小さじ2
黒こしょう	適量
バター	10g
ナツメグ	適宜

●ミニトマトのスイートマリネ

ミニトマト	80g（お届けの2/3弱）
砂糖【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1
オリーブオイル【A】	小さじ1

●ごはん（玄米など・適量）を添える

クリームチーズでコクをプラス！
たらとほくほくじゃがの濃厚ミルク煮

❶下準備

じゃがいもは厚さ5～6mmの輪切りに、大きいものは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。解凍した真だらは、水けをふいて1切れを3等分に切り、塩・こしょうをふる。

❷たらとじゃがいものミルククリーム煮を作り始める

①のたらに小麦粉をまぶす。フライパンにバターを中火で熱し、たらの両面を約2分ずつ色よくカリッとするまで焼いて、いったん取り出す。そのままのフライパンに①のじゃがいも、水（3/4カップ）、酒、コンソメを入れ、煮立ったらふたをして約5分蒸し煮にする★。

❸ミニトマトのスイートマリネを作る

①のミニトマトをボウルに入れ、【A】を加えて混ぜる。食べる直前まで冷蔵室で冷やし、味をなじませる。

❹たらとじゃがいものミルククリーム煮を仕上げて盛りつける

②のフライパンに、『炒めたまねぎ』、牛乳、好みでナツメグを加える。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加えて②のたらを戻し入れ、弱めの中火で約3分煮る。クリームチーズを加え、混ぜながら溶かす。器に盛り、黒こしょうをふる。③を器に盛る。

Point　★じゃがいもは、コンソメを加えて蒸し煮にすることでうまみがアップ。