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	根菜と産直鶏肉の黒酢炒めセット　2～3人分	全量			
冷蔵	粒入り黒胡麻どうふ　60g×3・みそだれ7.5g×3	2個			1個
	産直たまごの海老茶わんむし　110g×4			2個	2個
青果	エリンギ　100g		全量		
	葉菜野果（はなやか）産直の長芋　250g			全量	
	とらまき茸　180g			90g	90g
冷凍	北海道ミックスベジタブル（コーン・人参・玉ねぎ）400g	100g	100g		200g
	こんがり焼いたハンバーグ　276g		2/3袋		1/3袋
	フライパンでフライドポテト（北海道じゃがいも）500g		150g		350g
	生からつくったまぐろ中落ち　50g×2			全量	
常温	産直たまごとほうれん草のスープ　5.5g×5食		2袋		3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

●おろししょうが ●ごはん ●砂糖 ●みそ ●便利つゆ ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●コンソメ（顆粒） ●ケチャップ ●中濃ソース ●片栗粉 ●油 ●バター ●好みでこしょう、塩、パセリ、青のり、焼きのりなど

1日目

20分
779kcal（1人分）

『根菜と産直鶏肉の黒酢炒め』

『粒入り黒胡麻どうふ』
ミックスベジスープ



●根菜と産直鶏肉の黒酢炒め

根菜と産直鶏肉の黒酢炒めセット	1セット（全量）
片栗粉	大さじ2
油	適量

●粒入り黒胡麻どうふ

粒入り黒胡麻どうふ	2個

●ミックスベジスープ

ミックスベジタブル	100g（1/4袋）
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
こしょう	適宜

●ごはん（適量）を添える

包丁要らずで献立がらくらく完成！
野菜がゴロゴロ入った中華風甘酢炒め

❶ミックスベジスープを作る

鍋に水（1と1/2カップ）、鶏ガラスープの素を入れ、中火にかける。煮立ったら、凍ったままのミックスベジタブルを加えて約3分煮る。好みでこしょうをふる。

❷『根菜と産直鶏肉の黒酢炒め』を作る

『根菜と産直鶏肉の黒酢炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

❸盛りつける

『粒入り黒胡麻どうふ』は器に盛り、添付のたれをかける。①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

15分
750kcal（1人分）

時短で煮込みハンバーグ

『フライパンでフライドポテト』
『産直たまごとほうれん草のスープ』



●時短で煮込みハンバーグ

こんがり焼いたハンバーグ	約8個（2/3袋）
エリンギ	100g（全量）
ミックスベジタブル	100g（1/4袋）
ケチャップ【A】	大さじ3
中濃ソース【A】	大さじ3
砂糖【A】	小さじ1
コンソメ（顆粒）【A】	小さじ1/2
バター	7g
パセリ	適宜

●フライパンでフライドポテト

フライパンでフライドポテト	150g（1/3袋弱）
塩	適宜

●産直たまごとほうれん草のスープ

産直たまごとほうれん草のスープ	2袋

●ごはん（適量）を添える

冷凍ハンバーグで時短調理
フライパンでできる洋食プレート♪

❶下準備

エリンギは長さを半分に切り、食べやすい大きさに割く。

❷『フライパンでフライドポテト』を作る

フライパンを油をひかずに中火で温める。凍ったままの『フライパンでフライドポテト』を広げ入れ、カラッときつね色になるまで炒める★。好みで塩をふり、器に盛る。

❸時短で煮込みハンバーグを作る

フライパンに水（1カップ）と【A】を入れて中火で熱し、煮立ったら①のエリンギ、凍ったままの『こんがり焼いたハンバーグ』、凍ったままのミックスベジタブルを加え、ふたをして7～8分煮る。ふたをとってバターを加え、とろみが付くまで混ぜながら煮詰める。②の器に盛り、好みでパセリを添える。

❹『産直たまごとほうれん草のスープ』を作る

人数分の器に『産直たまごとほうれん草のスープ』を入れ、熱湯（1人分160ml）を注いで軽く混ぜる。

Point　★電子レンジでも作れます。

3日目

15分
541kcal（1人分）

まぐろのザクザク みそとろろ丼

『産直たまごの海老茶わんむし』
とらまき茸のみそ汁



●まぐろのザクザクみそとろろ丼

生からつくったまぐろ中落ち	100g（全量）
長芋	250g（全量）
おろししょうが	小さじ1
便利つゆ	大さじ1
みそ	大さじ1/2
ごはん	400g
青のり、焼きのりなど	適宜

●産直たまごの海老茶わんむし

産直たまごの海老茶わんむし	2個

●とらまき茸のみそ汁

とらまき茸	90g（お届けの1/2）
和風だしの素	3g（1/2本）
みそ	大さじ1と1/2

もっちりとした中落ちまぐろに
みそ味のとろろをたっぷりからめて

❶下準備

『まぐろ中落ち』はパッケージの表示通りに解凍し始める。長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて袋の上からめん棒などでたたき、粗めに割る★。

❷とらまき茸のみそ汁を作る

鍋に水（1と3/4カップ）と和風だしの素を入れ、とらまき茸をキッチンばさみで先の方から長さ3～4cmに切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

❸まぐろのザクザクみそとろろ丼を作って盛りつける

ボウルに『便利つゆ』、みそ、おろししょうがを入れて混ぜ、①の長芋を加えてさらに混ぜる。器にごはんを盛り、解凍した①の『まぐろ中落ち』をのせ、長芋を盛りつける。好みで青のりや焼きのりをちらす。『産直たまごの海老茶わんむし』は好みで温める。②を器に盛る。

Point　★長芋はすりおろさず、粗めにたたいて食感を残します。