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	産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し・じゃがいもポタージュセット　3人分※1	全量			
冷蔵	酪農家の牛乳　500ml	300ml			200ml
	10品目の彩りリーフサラダ（国産野菜）　165g※2		全量		
	生ちくわ　4本104g		2本		2本
	産直大豆の焼とうふ　300g			1/2パック	1/2パック
	生いもしらたき（小分け）　150g×2			1袋	1袋
	ゆずなます　100g			全量	
青果	春菊　1束		約70g	約70g	
	北海道のエコ・玉ねぎ　800g			300g	500g
冷凍	{北海道ザンギ風さんま唐揚げ　180g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	産直鶏モモ肉唐揚用（バラ凍結）　320g			❄全量	

※1　セットの「産直豚バラ切落し」は別包装（冷蔵）でお届けします。
※2　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

●卵　●ごはん　●砂糖　●しょうゆ　●みそ　●酒　●便利つゆ　●和風だしの素　●ケチャップ　●マヨネーズ　●油　●ごま油　●オリーブオイル　●好みでレモン、葉ねぎ、白炒りごま

1日目

15分
649kcal（1人分）

『産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し』

『じゃがいもポタージュ』



●産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し・じゃがいもポタージュ

産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し・じゃがいもポタージュセット	1セット
牛乳	300ml（1と1/2カップ）
ケチャップ	小さじ2
オリーブオイル	少々

●ごはん（適量）を添える

電子レンジで主菜が完成！
濃厚じゃがいもポタージュと相性抜群

❶『産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し』、『じゃがいもポタージュ』を作る

『産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し』と『じゃがいもポタージュ』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。

※　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
796kcal（1人分）

『北海道ザンギ風 さんま唐揚げ』

ちくわと10品目の彩り和サラダ
かきたまみそ汁
春菊の香味ごはん



●北海道ザンギ風さんま唐揚げ

北海道ザンギ風さんま唐揚げ	270g（1と1/2袋）
油	大さじ3～4
レモン	適宜

●ちくわと10品目の彩り和サラダ

10品目の彩りリーフサラダ（国産野菜）	165g（全量）
生ちくわ	2本
マヨネーズ【A】	大さじ3
便利つゆ【A】	大さじ1と1/2

●かきたまみそ汁

卵	2個
和風だしの素	4g（2/3本）
みそ	大さじ2
葉ねぎ	適宜

●春菊の香味ごはん

春菊	約70g（お届けの1/2）
ごはん	450g
便利つゆ【B】	小さじ2
ごま油【B】	小さじ1
白炒りごま	適宜

さんま唐揚げはカリッと揚げて♪
香味豊かな秋のプレートごはん

❶下準備

春菊は粗みじん切りにする。『生ちくわ』は縦4つ割りにし、長さを半分に切る。【A】は混ぜ合わせる。卵は割りほぐす。

❷春菊の香味ごはんを作り始める

①の春菊を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約1分加熱する。水けをきり、【B】を加えて混ぜる。

❸かきたまみそ汁を作る

鍋に水（2と1/4カップ）、和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら①の溶き卵をまわし入れ、ふんわりしたら弱火にしてみそを溶き入れる。

❹『北海道ザンギ風さんま唐揚げ』を作る

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『北海道ザンギ風さんま唐揚げ』を並べ入れる。両面を返しながら約5分、色よくカリッとするまで揚げ焼きにする。

❺春菊の香味ごはんを仕上げて盛りつける

ボウルにごはんを入れ、②、好みで白炒りごまを加えて混ぜ、人数分の器に盛る。同じ器に④、『リーフサラダ』と①の『生ちくわ』を盛り、サラダに【A】をかける。好みでレモンを添える。③を器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。

3日目

20分
710kcal（1人分）
事前解凍有

鶏のすき焼き

『ゆずなます』



●鶏のすき焼き

❄鶏モモ肉唐揚用	320g（全量）
玉ねぎ	300g（中1と1/2個）
春菊	約70g（お届けの1/2）
産直大豆の焼とうふ	150g（1/2パック）
生いもしらたき（小分け）	150g（1袋）
卵	3個
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
油	大さじ1

●ゆずなます

ゆずなます	100g（全量）

●ごはん（適量）を添える

玉ねぎの甘みと鶏肉のうまみが◎
ごはんがすすむ関西風すき焼き

❶下準備

解凍した鶏肉は水けをふく。玉ねぎは半分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。春菊は食べやすい長さに切る。『焼とうふ』は厚さ1cmに切る。『しらたき』はさっと水洗いし、キッチンばさみで食べやすい長さに切り、水けをきる。

❷鶏のすき焼きを作り始める

フライパンに油を中火で熱し、①の鶏肉、玉ねぎ、『焼とうふ』、『しらたき』を重ならないように入れる。砂糖を全体にふり入れ、上下を返しながら2～3分焼く★。酒、しょうゆを全体にまわし入れ、ふたをして約7分蒸し煮にする。途中、上下を返して全体に味をなじませる。

❸鶏のすき焼きを仕上げて盛りつける

卵同士がくっつかないように卵を割り入れる。①の春菊を加え、ふたをして約2分、卵が半熱になるまで蒸し煮にして器に盛る。『ゆずなます』を器に盛る。

Point　★最初に砂糖を直接ふり入れて焼くことで、早く味がしみ込んでコクがアップ。水は入れずに仕上げます。