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	瀬戸内レモン果汁使用！ピリッとさわやか麻婆豆腐セット　2～3人分※1	全量			
	さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮セット 2～3人分※2			全量	
冷蔵	産直じゃがいものサラダ　150g×2		1袋		1袋
青果	チンゲン菜　1束	約100g		約100g	
	白菜小玉（カット）　1/2カット		全量		
	エリンギ　100g		全量		
	ミニトマト　130g		20g	30g	80g
冷凍	ほたてワンタン入り海鮮3種の白湯スープセット 165g（内タレ45g）	全量			
	北海道産真だら切身　4切250g		❄全量		

※1　セットの「うめてば豆腐」は別包装（冷蔵）でお届けします。少し辛めの味付けです。
※2　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。

❄＝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

●ごはん　●砂糖　●塩　●みそ　●酒　●和風だしの素　●油　●バター　●好みで黒こしょう、ディル、玄米

1日目

20分
593kcal（1人分）

『ピリッとさわやか麻婆豆腐』

海鮮3種の白湯スープ



●ピリッとさわやか麻婆豆腐

瀬戸内レモン果汁使用!
ピリッとさわやか麻婆豆腐セット　1セット（全量）
油　大さじ1

●海鮮3種の白湯スープ
（作りやすい分量・3人分）

ほたてワンタン入り
海鮮3種の白湯スープセット165g（全量）
チンゲン菜　約100g（お届けの1/2）

●ごはん（適量）を添える

ねぎたっぷりのピリッと麻婆豆腐と
たれ付きで簡単な具だくさんスープ

❶海鮮3種の白湯スープを作る

チンゲン菜は茎と葉に切り分け、葉はざく切りにし、茎は縦に4等分に切る。鍋に水（2と1/4カップ）を入れて中火にかけ、沸騰したら添付のスープと凍ったままの『えびつみれ』、チンゲン菜の茎を入れ、約2分煮る。凍ったままの『ほたてワンタン』、『ボイルむきえび』、チンゲン菜の葉を加え、さらに約2分煮る。

❷『ピリッとさわやか麻婆豆腐』を作って盛りつける

『瀬戸内レモン果汁使用！ピリッとさわやか麻婆豆腐セット』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。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

25分
523kcal（1人分）
事前解凍有

たらと白菜のブレゼ

ポテトサラダ



●たらと白菜のブレゼ
（作りやすい分量・3人分）

❄北海道産真だら切身	250g（全量）
白菜	約400g（全量）
エリンギ	100g（全量）
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
バター	適量
黒こしょう、ディル	適宜

●ポテトサラダ

産直じゃがいものサラダ	150g（1袋）
ミニトマト	20g（2個）

●ごはん（玄米など・適量）を添える

白菜のうまみがじゅわっとあふれる♪
シンプルな味付けのフレンチ蒸し煮

❶下準備

ミニトマトは半分に切る。白菜は縦半分に切ってから、芯の部分は7～8cm幅に切る。葉の部分はざく切りにし、芯の部分と葉に分けておく。エリンギは手で縦3～4等分にさく。解凍した真だらは、水けをしっかりとふく。

❷たらと白菜のブレゼを作る

フライパンにバター（10g）を熱し、①の白菜の芯の部分を入れて強火で焼く★。片面に焼き色が付いたら、裏返して端に寄せ、フライパンに空きを作る。バター（10g）を足して①の真だらを皮目を下に並べ入れ、中火で約2分焼く。焼き色が付いたら裏返し、①のエリンギ、白菜の葉を順にのせる。塩、酒、水（3/4カップ）を加えてふたをし、蒸気が立ってきたら、弱めの中火で約7分蒸し煮にする。

❸盛りつける

『産直じゃがいものサラダ』を器に盛り、①のミニトマトを添える。②を器に盛り、好みで黒こしょうをふり、ディルを添える。

Point　★白菜に焼き目を付けることで、香ばしさと甘みが増します。

3日目

20分
927kcal（1人分）

『さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮』

チンゲン菜とミニトマトのみそ汁



●さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮

さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮セット	1セット（全量）
砂糖	大さじ2
油	小さじ2

●チンゲン菜とミニトマトのみそ汁

チンゲン菜	約100g（お届けの1/2）
ミニトマト	30g（お届けの1/4弱）
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

豚肉のコクと甘めのたれが
ほくほくなさつまいもと相性◎

❶下準備

お料理セットの下準備をする。チンゲン菜は葉をはがし、横にして2cm幅に切る。

❷チンゲン菜とミニトマトのみそ汁を作る

鍋に水（1と3/4カップ）、和風だしの素を入れて中火にかけ、煮立ったら①のチンゲン菜とミニトマトを入れて約3分煮る。火を弱めてみそを溶き入れる。

❸『さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮』を作って盛りつける

『さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。②を器に盛る。

※　は今回お届け商品　※❄は解凍が必要な商品　※📷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。