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	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	きゅうりと蒸し鶏の中華風サラダ　120g※3	全量			
	産直じゃがいものサラダ　150g×2		1と1/2袋		1/2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		30g	50g	50g
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		
	国産れんこんの磯辺天ぷら（琉球あおのり使用） 140g			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。
※3　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

●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
537kcal（1人分）

『ピリッとさわやか麻婆豆腐』

『きゅうりと蒸し鶏の中華風サラダ』
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

●きゅうりと蒸し鶏の中華風サラダ

きゅうりと蒸し鶏の中華風サラダ　120g（全量）

●海鮮3種の白湯スープ

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。『きゅうりと蒸し鶏の中華風サラダ』と①をそれぞれ器に盛る。

※　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

❄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	225g（1と1/2袋）
ミニトマト	30g（3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
800kcal（1人分）

『さつまいもと産直豚バラ肉のてりてり煮』

『国産れんこんの磯辺天ぷら』
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

●国産れんこんの磯辺天ぷら

国産れんこんの磯辺天ぷら	140g（全量）

●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	50g（お届けの1/3強）
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

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（2と1/4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。『国産れんこんの磯辺天ぷら』は、パッケージの表示通りに加熱して器に盛る。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。