

1日目

スタッフ
コメント

お肉を絹生揚げでヘルシーに置き替えて。
火の通りが早いので時短にもなりますよ。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



お出汁染みる絹生揚げのカツ煮風

お届けする食材

絹生揚げ	1.5パック
深谷ねぎ	1/2袋
水菜	1/4袋

ご用意いただく食材

水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ4)	
卵	2コ
なたね油(サラダ油)	小さじ2
●砂糖	小さじ1
●だし汁	150ml
●醤油	大さじ2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1と1/2

②卵とじの下ごしらえをする

- ・絹生揚げは1cm幅に切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。水菜は3cmの長さに切る。小鉢に水溶き片栗粉を作り卵を割り入れて混ぜる。

(コツ) 卵液に水溶き片栗粉を入れることでふわとろの卵になりますよ。

③卵とじを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、絹生揚げとねぎを入れ中火で3分程度焼く。ねぎがしんなりしたら●を入れる。
- ・3分程度弱めの中火で煮る。

⑤卵とじを仕上げる

- ・②の卵液を流し入れて、好みの固さになったら火を止めて、器に盛り付ける。水菜をのせれば完成。

赤玉ねぎの和風ピクルス

お届けする食材

赤玉ねぎ	1/3袋
------	------

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★砂糖	大さじ1/2
★酢	50ml
★だし汁	50ml

キャベツとシラスのとろみ汁

お届けする食材

キャベツ	1/4袋
シラス	1パック

ご用意いただく食材

だし汁	300ml
味噌	大さじ1/2
水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

①ピクルスを作る

- ・赤玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・深めの耐熱容器に★を入れ混ぜ、赤玉ねぎを加えラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。冷蔵庫に入れ10分程度味をなじませたら完成。

④とろみ汁を作る

- ・キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
- ・片手鍋にキャベツとだし汁を入れ、中火にかけひと煮立ちしたら3分程度加熱する。味噌を溶いたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付けてシラスをのせたら完成。

(コツ) とろみをつけることでシラスが食べやすくなりますよ。

余った食材は?

余った絹生揚げはお味噌汁に入れたり、さっと焼いて醤油とカツオ節でいただいても。
※お早めにお召し上がりください。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚挽肉

2日目

スタッフ
コメント

スプーンでくつって食べるスコップコロッケ。
旬の里芋のねっとり感とホクホク感を楽しんで。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



ホクホク里芋のスコップコロッケ

チンゲンサイの辛子マヨ和え

玉こんにゃくとねぎの甘辛煮

お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
里芋	3/4袋
キャベツ	1/4袋

お届けする食材

チンゲンサイ	1/2袋
人参	1/4袋

お届けする食材

深谷ねぎ	1/4袋
味付玉こんにゃく	1袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●塩	ひとつまみ
●粗びき黒こしょう	適量
●味噌	小さじ2
●牛乳	小さじ3
パン粉	適量
オリーブオイル	小さじ1

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1/2
■マヨネーズ	大さじ1
■辛子	適量(チューブなら1cm)

ご用意いただく食材

七味唐辛子	適量
-------------	----

①豚肉を解凍する

- ・豚肉は流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

②コロッケの下ごしらえをする

- ・里芋は皮をむき、一口大の大きさに切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分半加熱する。
- ・キャベツは粗めのみじん切りにする。

③コロッケを仕上げる

- ・里芋をマッシャーでつぶす(ない場合はフォークなどで)。小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を熱し、豚肉とキャベツを入れ中火で3分程度豚肉に火が通るまで炒める。里芋と●を入れさらに1分程度炒め合わせて火を止める。
- ・トースター対応の耐熱容器に入れ、パン粉を上にかけてオリーブオイルを回しかけ、トースターで10分程度焼く。焼き色が付いたら完成。

⑤辛子マヨ和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外)を入れ火にかける。
- ・チンゲンサイは葉の部分は3cmの長さ、茎の部分は1cm幅の斜め切りにする。
- ・人参は4cmの長さの短冊切りにする。

⑥辛子マヨ和えを仕上げる

- ・お湯が沸騰したら、人参を入れ2分程度ゆでる。さらにチンゲンサイも入れ、1分程度ゆでたらざるにあげ、水気を切る。
- ・ボウルに人参、チンゲンサイ、■を入れて混ぜ合わせたら完成。

④甘辛煮を作る

- ・ねぎは2cmの長さに切る
- ・耐熱容器にねぎと味付玉こんにゃくを汁ごと入れ、ラップをかけて電子レンジで4分半加熱する。
- ・器に具材と汁を適量盛り付け、七味唐辛子をかけたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

プリ

3日目

スタッフ
コメント

3種のきのこが入ったホイル焼きは、
ホイルを開けると秋の香りがふんわり。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜

副菜1

副菜2

ぶりの味噌バター ホイル焼き

人参といんげんのおかか和え

レモン香る里芋のお吸い物

お届けする食材

ブリ(冷凍)	1袋
エリンギ	1パック
ぶなしめじ	1/2パック
ブラウンマッシュルーム	1/2パック

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1
●味噌	大さじ1/2
●水	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●醤油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
片栗粉	小さじ1
バター	10g

①ブリを解凍する

- ・ブリは流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

④ホイル焼きの下ごしらえをする

- ・エリンギは半分の長さに切り、縦に薄切りにする。
- ・ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。マッシュルームは薄切りにする。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑤ホイル焼きを作る

- ・ブリに塩こしょうを振り、表側に片栗粉をまぶす。
- ・アルミホイルに1人前ずつ、ブリ、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルームの順に入れ●をかけたらアルミホイルの口を閉じてフライパンに置き、ふたをして中火で8分程度蒸し焼きにする。

コツ ブリは片栗粉をまぶすことでパサつきを防ぎふっくらと焼けます。

⑧ホイル焼きを仕上げる

- ・ブリに火が通ったらバターをのせて余熱で溶かしたら完成。

お届けする食材

人参	1/4袋
いんげん	1/2袋
シラス	1パック

ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1と1/2
★カツオ節	4g程度
ごま油	小さじ2

②おかか和えを作る

- ・人参は4cmの長さの細切りにする。
- ・いんげんは4cmの長さの斜め切りにする。
- ・ボウルに★とシラスを混ぜ合わせる。

③おかか和えを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、人参といんげんを入れ中火で2分程度人参に火が通るまで炒める。②のボウルに入れ混ぜ合わせたら完成。(フライパンは⑤で使います)

お届けする食材

里芋	1/4袋
水菜	1/4袋
レモンの皮	少量

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1

⑥お吸い物の下ごしらえをする

- ・里芋は皮をむき1cm幅の輪切りにする。
- ・片手鍋にだし汁と里芋を入れ、ひと煮立したら弱火にしつたをして8分程度加熱する。
- ・水菜は3cmの長さに切る。
- ・レモンは皮の部分を適量すりおろす。

⑦お吸い物を仕上げる

- ・里芋の火が通ったら、■と水菜を入れ1分程度弱火で加熱する。器に盛り付け、レモンの皮をのせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

エビ

4日目

スタッフ
コメント

小さくても味が濃い国産シバエビでエビチリを。
いつもの調味料でも中華メニューが簡単に作れます。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜

副菜1

副菜2



ふわふわ卵のエビチリ

水菜と赤玉ねぎの塩レモン和え

人参とぶなしめじの中華スープ

お届けする食材

エビ(冷凍)	1袋
チンゲンサイ	1/2袋
深谷ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

卵	2コ
マヨネーズ	小さじ1
なたね油(サラダ油)A	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2
●砂糖	小さじ1
●中華だし	小さじ1/2
●ケチャップ	大さじ2
●水	大さじ3
●酒	大さじ1/2
(好みで)七味唐辛子	適量

お届けする食材

赤玉ねぎ	1/3袋
水菜	1/2袋
レモン	1/2コ

※前日に使用したレモンは、すりおろした部分の断面はカットしてお使いください。

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★ごま油	小さじ1

お届けする食材

人参	1/4袋
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■中華だし	小さじ1
■水	350ml

①エビを解凍する

- ・エビは流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

⑤エビチリの下ごしらえをする

- ・チンゲンサイは縦半分の長さに切り、ラップに包み電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら器に盛り付ける。
- ・ねぎはみじん切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶きマヨネーズとよく混ぜる。

⑥エビチリを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、中火で卵液を流し入れへらで大きくかき混ぜる。半熟状になったら火から下ろし、器に盛り付ける。

⑦エビチリを仕上げる

- ・エビに片栗粉をまぶす。
- ・⑥のフライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱しエビとねぎを入れ中火で3分程度炒める。
- ・●を入れ全体にとろみがつくまで炒めたら器に盛り付けて完成。好みで七味唐辛子を振っても。

③塩レモン和えの下ごしらえをする

- ・赤玉ねぎは繊維に垂直に薄切りにし、塩もみをし、5分程度置いて水気を絞る。
- ・水菜は3cmの長さに切る。レモンは半量を小鉢に搾り、残りは5mm幅のいちょう切りにする。

④塩レモン和えを作る

- ・ボウルに水気を絞った赤玉ねぎ、水菜、レモン、レモン果汁と★を入れて混ぜ合わせ、5分程度味をなじませたら完成。

②中華スープを作る

- ・人参は細切りにする。ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・片手鍋に■と人参とぶなしめじを入れひと煮立ちしたら中火でふたをして5分程度加熱する。
- ・人参に火が通ったら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏ムネ肉

5日目

スタッフコメント クリームソースにレモンを入れることでさわやかな大人味に。
さっぱりとした風味が広がります。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜**副菜1****副菜2**

鶏肉のレモンクリームソース

お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
キャベツ	1/2袋
レモン	1/2コ
ブラウンマッシュルーム	1/2パック
いんげん	1/2袋

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
○塩	ひとつまみ
○こしょう	適量
○酒	大さじ1
小麦粉A	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ
小麦粉B	小さじ2
◎コンソメ	小さじ1
◎こしょう	適量
◎牛乳	150ml

赤玉ねぎのグリル

お届けする食材

赤玉ねぎ	1/3袋
------	------

ご用意いただく食材

オリーブオイル	小さじ2
塩	ひとつまみ
粗挽き黒こしょう	適量
(好みで)粉チーズ	適量

ひらひら人参とひよこ豆のサラダ

お届けする食材

人参	1/4袋
ひよこ豆	1袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★こしょう	適量
★酢	小さじ2
★(好みで)粒マスタード	適量

①鶏肉を解凍する

- ・鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

④クリームソースの下ごしらえをする

- ・キャベツは1cm幅の短冊切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。●を振り器に盛り付ける。
- ・レモンは薄い輪切りを2枚作り、残りは小鉢に搾る。マッシュルームは5mm幅の薄切りにし、いんげんは斜め半分に切る。
- ・鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、○をよくもみこみ、小麦粉Aをはたく。

⑦クリームソースを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉を入れ、ふたをして弱火で両面4分程度焼き器に盛り付ける。
- ・フライパンにマッシュルームといんげんを入れ、中火で2分程度炒めて塩を振り、いんげんは取り出し皿に盛る。小麦粉Bを入れて混ぜたら◎とレモン果汁を加え、とろみがつくまで煮たら鶏肉にかける。
- ・輪切りのレモンを添えたら完成。

③グリルの下ごしらえをする

- ・赤玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・トースター可の耐熱容器に赤玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。

⑤グリルを仕上げる

- ・③にオリーブオイルを回しかけ、塩、粗びき黒こしょうを振る。
- ・トースターで5分程度、こんがりと焼き色が付くまで焼いたら完成。好みで粉チーズをかけても。

②サラダの下ごしらえをする

- ・人参はピーラーで薄切りにする。塩を振って5分程度置き、軽くもんで水気を絞る。

⑥サラダを仕上げる

- ・ボウルに人参、ひよこ豆、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

メモ欄