

1日目

スタッフ
コメント

定番料理の麻婆豆腐にレタスとトマトを加えて野菜をたっぷりとりましょう。加熱したトマトはうまみと甘みが引き立ちますよ。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



コクうま!トマト麻婆豆腐

お届けする食材

麻婆の素(冷凍)	1パック
絹豆腐	2パック
ミディトマト	2/3袋
レタス	1/4コ

ご用意いただく食材

なし

副菜1



さつまいものごま和え

お届けする食材

さつまいも	1/4袋
ほうれんそう	1/2袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★白すりごま	小さじ2
★醤油	小さじ2

副菜2



大根とトロトロ海苔の中華スープ

お届けする食材

大根	1/4袋
----	------

ご用意いただく食材

卵	1コ
■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■酒	大さじ1/2
■水	350ml
海苔	全形1/4枚
水溶き片栗粉	
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	
ラー油	適量

①麻婆の素を解凍する

- ・麻婆の素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麻婆豆腐の下ごしらえをする

- ・豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れ、ラップをかけずに電子レンジで1分半加熱して水切りをする。
- ・豆腐は粗熱が取れたら2cm角に切る。
- ・トマトは4等分のくし切りにする。
- ・レタスは2cm角に切る。

⑥麻婆豆腐を仕上げる

- ・フライパンに麻婆の素、豆腐、トマトを入れ中火で火にかける。
- ・ひと煮立ちしたらレタスを加え弱火で3分程度煮こめば完成。

②ごま和えの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは3cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをかける。電子レンジで2分加熱し、水にさらして粗熱を取り、水気を絞る。
- ・さつまいもは1cm幅の半月切り(大きい場合はいちょう切り)にし、水にくぐらせ耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。

④ごま和えを仕上げる

- ・さつまいもの入った耐熱容器にほうれんそうと★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

③スープを作る

- ・大根は1cm幅の短冊切りにする。
- ・卵は小鉢に割り溶く。
- ・片手鍋に大根、■、海苔を手でちぎって入れひと煮立したら弱火で5分程度加熱する。

⑦スープを仕上げる

- ・水溶き片栗粉を入れとろみがついたら卵を流し入れる。
- ・器に盛り付け、ラー油をかけたら完成。

メモ欄

2日目

スタッフ
コメント

サバ缶で簡単ヘルシーなハンバーグ。豆腐のふんわり感に
シャキシャキれんこんがアクセントに。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



ふんわりサババーグのきのこあん

お届けする食材

絹豆腐	1パック
レタス	1/4コ
パプリカ	1/2袋
えのきたけ	1/2袋
れんこん	1/3袋
さば水煮缶	1缶

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●パン粉	大さじ5
●味噌	小さじ2
水	大さじ2
○水	100ml
○醤油	小さじ2
○みりん	小さじ1と1/2
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1と水小さじ2)	

①豆腐の水切りをする

- ・豆腐をキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで3分加熱する。皿などの重しをのせて水切りする。

③サババーグの下ごしらえをする

- ・レタスは千切り、パプリカは斜め薄切りにし、混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ・えのきは石づきを落とし半分の長さに切る。
- ・れんこんはみじん切りにしてボウルに入れる。

⑥サババーグを作る

- ・③のボウルに、汁気を切ったさば水煮缶、豆腐、●を入れよく混ぜ合わせる。フライパンになたね油を入れ、たねを4等分して丸め入れる。
- ・火をつけ、両面に焼き色が付くまで中火で焼いたら水を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に盛り付ける。

⑦サババーグを仕上げる

- ・耐熱容器にえのきと○を入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ・水溶き片栗粉を入れて混ぜ、ラップをかけてさらに1分半加熱する。よく混ぜ、サババーグの上にかけて完成。

副菜1



大根とワカメのさっぱり梅和え

お届けする食材

ワカメ	3g
大根	1/4袋

ご用意いただく食材

梅干し	2コ
★酢	小さじ1
★みりん	小さじ1

副菜2



さつまいもの七味味噌汁

お届けする食材

さつまいも	1/4袋
-------	------

ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	大さじ1/2
七味唐辛子	適量

⑤味噌汁を作る

- ・さつまいもは1cm幅の半月切りにする。
- ・片手鍋にだし汁、さつまいもを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたらふたをして弱めの中火で5分程度加熱する。火を止めて味噌を溶いて器に盛り付ける。
- ・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…

サバ

3日目

スタッフ
コメント

旬のれんこんは甘みが増してホクホクに。揚げ物もフライパンで手軽にできますよ。自家製青じそだれでさっぱりいただきましょう。

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



サバとれんこんの竜田揚げ

トマトとわかめのナムル

まいたけのみぞれ汁

お届けする食材

サバ(冷凍)	1パック
れんこん	1/3袋
パプリカ	1/2袋
青じそ	4枚

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●酒	大さじ1
●(お好みで)すりおろし生姜	適量
○白すりごま	大さじ1/2
○醤油	大さじ1
○水	大さじ1
○酢	小さじ1
○砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	フライパンに1cm

①サバを解凍する

- ・サバ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)

③竜田揚げの下ごしらえをする

- ・袋にサバと●を入れ、もみこんで5分程度置く。
- ・れんこんは1cm幅の半月切りにする。パプリカは一口大の乱切りにする。
- ・青じそは5mm角に切り、○を混ぜ合わせしそだれを作る。

⑦竜田揚げを仕上げる

- ・水気を拭き取ったサバ、れんこん、パプリカに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、れんこん、パプリカを入れ中火で2分程度焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付ける。
- ・サバを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付ける。しそだれを添えたら完成。

お届けする食材

ワカメ	3g
レタス	1/4コ
ミニトマト	1/3袋
※ワカメは大さじ1でおよそ3gです。	

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★白煎りごま	大さじ1/2
★ごま油	大さじ1

②ナムルの下ごしらえをする

- ・ワカメはたっぷりの水で戻す。

④ナムルを仕上げる

- ・レタスは3cm角に切り塩もみをして水気を絞る。
- ・トマトは4等分のくし切りにする。
- ・ボウルに水気をぎゅっと絞ったワカメ、レタス、トマト、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

お届けする食材

大根	1/4袋
まいたけ	1/2パック

ご用意いただく食材

■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1
■だし汁	250ml

⑤みぞれ汁の下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき、片手鍋にすりおろす。
- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐし片手鍋に入れる。

⑥みぞれ汁を仕上げる

- ・⑤の片手鍋に、■を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら中火で3分程度加熱して完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚モモ肉

主菜



さつまいもと豚肉の照り焼き

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
さつまいも	1/2袋
ブロッコリー	1/2コ
青じそ	2枚

ご用意いただく食材

片栗粉.....	大さじ1と1/2
●砂糖.....	大さじ1/2
●片栗粉.....	小さじ1/2
●醤油.....	大さじ1と1/2
●酒.....	大さじ1と1/2
●酢.....	小さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1

副菜1



トースターで! 焼き茶碗蒸し

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
--------------	------

ご用意いただく食材

卵	2コ
★塩.....	ひとつまみ
★醤油.....	小さじ1/2
★だし汁	150ml

副菜2



レタスとわかめのお吸い物

お届けする食材

レタス.....	1/4コ
ワカメ.....	3g

※ワカメは大さじ1でおよそ3gです。

※ワカメは水戻しせず使います。

ご用意いただく食材

■塩.....	ひとつまみ
■醤油.....	小さじ1
■だし汁	350ml

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)

④照り焼きの下ごしらえをする

- ・さつまいもは1cm幅の半月切り、ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ・さつまいもとブロッコリーを耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。
- ・青じそは千切りにする。
- ・豚肉は半分の大きさに切り、片栗粉をまぶす。

⑤照り焼きを仕上げる

- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を入れ、豚肉を一口大に丸めて入れたら、中火で3分程度焼く。
- ・さつまいもとブロッコリーを加え、さらに2分程度炒めたら●を入れとろみがついたら器に盛り付ける。青じそをふんわりとのせれば完成。

②茶碗蒸しを作る

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切り、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。
- ・ボウルに卵を割り溶き、★を入れてよく混ぜ合わせて卵液を作る。
- ・トースター対応の耐熱容器にほうれんそうと卵液を入れ、トースターで15分程度焼いたら完成。

③お吸い物を作る

- ・レタスは1cm幅の短冊切りにする。
- ・片手鍋に■を入れ、ひと煮立したらワカメとレタスを入れ、中火で2分程加熱したら完成。

余った食材は?

余ったワカメは水で戻し、塩と一緒に刻んでご飯に混ぜたるだけで、手軽にわかめごはん。おにぎりにしても◎

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭

5日目

スタッフコメント 目玉焼きで簡単タルタルソースを作りましょう。
青じそを入れてさっぱり大人風味に。

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



青じそタルタルの鮭のムニエル

お届けする食材

鮭(冷凍)	1袋
大根	1/4袋
ブロッコリー	1/2コ
青じそ	4枚

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
小麦粉	小さじ2
オリーブオイルA	大さじ1
塩B	ひとつまみ
オリーブオイルB	大さじ1/2
卵	2コ
水	大さじ2
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●マヨネーズ	大さじ1と1/2
●酢	小さじ1

①鮭を解凍する

- ・鮭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)

③ムニエルの下ごしらえをする

- ・大根は1cm幅の輪切りにし、格子状の切れ目を入れる。
- ・ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ・青じそはみじん切りにする。

⑥ムニエルを作る

- ・鮭に塩Aを振り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルAを熱し、鮭、大根、ブロッコリーを入れてふたをし、弱めの中火で3分程度ずつ両面を焼く。焼き色が付いたら器に盛り付ける。
- ・大根とブロッコリーに塩Bを振る。

⑦ムニエルを仕上げる

- ・⑥のフライパンをさっと拭き、オリーブオイルBを熱して卵を割り入れ、水を加えてふたをし、中火で2分程度蒸し焼きにする。
- ・半熟状の目玉焼きができたらボウルに入れ、泡だて器などで崩し細かくし、青じそと●を混ぜ合わせる。鮭の上にかければ完成。

れんこんときのこのマリネ

お届けする食材

れんこん	1/3袋
まいたけ	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
★砂糖	小さじ1
★酢	大さじ1
★オリーブオイル	大さじ1

ほうれんそうのミルクスープ

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
えのき	1/2袋

ご用意いただく食材

■水	100ml
■コンソメ	小さじ1/2
■塩	ひとつまみ
牛乳	200ml

②マリネの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむき、2mm幅の薄い輪切りにする(れんこんが大きい場合は半月切りにする)。
- ・れんこんを酢水(分量外)に5分程度つける。

④マリネを仕上げる

- ・まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
- ・ボウルに水気を切ったれんこん、まいたけを入れラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ・★を入れて味をなじませたら完成。

⑤ミルクスープを作る

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切る。えのきは石づきを落とし、3cmの長さに切る。
- ・片手鍋に■とほうれんそう、えのきを入れひと煮立したら中火で2分程加熱する。
- ・牛乳を入れ、沸騰直前まで温めたら完成。

メモ欄