

# 1日目

スタッフ  
コメント

北海道の郷土料理「芋もち」。コーンの粒感とじゃがいものホクホク感の2つの食感が楽しめます。

①から順に作ることで  
効率よく調理できます

主菜



## アジのゆず南蛮漬け

お届けする食材

アジ(冷凍)	1パック
人参	1/4袋
水菜	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋
ゆず	1/4袋

ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ1
●水	大さじ1
なたね油A	大さじ1
片栗粉	小さじ2
なたね油B	小さじ2

副菜1



## シャキホク!コーンの芋もち

お届けする食材

じゃがいも	1/2袋
ホールコーン(冷凍)	1/4パック

※ホールコーンは解凍せずに使用します。

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★片栗粉	大さじ3
★牛乳	大さじ1
なたね油(サラダ油)	小さじ2
☆砂糖	小さじ1
☆醤油	小さじ2

副菜2



## 小松菜とねぎのごまスープ

お届けする食材

小松菜	1/4袋
下仁田ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

■だし汁	300ml
■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1
白すりごま	小さじ1

### ①アジを解凍する

- ・アジ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)

### ⑥南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・人参は千切りにする。水菜は3cmの長さに切る。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。ゆずは薄い輪切り2枚分いちょう切りにする。残りはボウルに搾り●を入れ、混ぜ合わせて南蛮酢を作り、水菜を入れる。

### ⑦南蛮漬けを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、人参とぶなしめじを入れ、中火で3分程度炒めたら⑥のボウルに入れる。
- ・アジに片栗粉をまぶし、なたね油Bを熱してアジを入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・器にアジを盛り付け、ボウル⑥の中身を上からかけて、いちょう切りのゆずをのせたら完成。

### ②芋もちの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは皮をむいてひと口大の大きさに切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで4分半加熱する。

### ④芋もちを作る

- ・じゃがいもをフォークでつぶし、凍ったままのコーンと★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ・6等分にして丸めたら、なたね油を引いたフライパンの上にのせる。火をつけ中火で3分程度、両面に焼き色が付くまで焼く。☆を入れ全体に絡まつたら完成。(フライパンは⑦で使います)

コツ まとまりが悪かったら、牛乳を加えて調整すると◎

### ③ごまスープの下ごしらえをする

- ・小松菜は3cmの長さに切る。ねぎは斜め薄切りにし、片手鍋に入れる。

### ⑤ごまスープを作る

- ・片手鍋に■を入れひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し、器に盛り付けて白すりごまをのせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚モモ肉

# 2日目

スタッフ  
コメント

野菜を使った野菜たっぷりメニュー。  
ラー油やゆずを効かせた大人の味わいに仕上げました。

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



## 大人のピリ辛八宝菜

### お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
白菜	1/2袋
人参	1/4袋
ピーマン	1/2袋
ブラウンマッシュルーム	1/2袋

### ご用意いただく食材

●中華だし	小さじ2
●酒	小さじ2
●醤油	小さじ1/2
●水	200ml
ごま油	小さじ2
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ3)	
ラー油	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)

### ③八宝菜の下ごしらえをする

- 白菜は4cmのざく切りにする。人参は4cmの長さの短冊切りに、ピーマンは乱切りに、マッシュルームは半分に切る。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

### ④八宝菜を作る

- フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ中火で1分程度炒める。人参、ピーマン、白菜、マッシュルームを入れさらに1分程度炒める。
- を入れ強火で3分程度加熱する。

### ⑥八宝菜を仕上げる

- 人参に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみがついたら器に盛り付け、ラー油をかけたら完成。

## ゆずドレッシングの水菜のサラダ

### お届けする食材

水菜	1/3袋
かぶ	1/4袋
ゆず	1/4袋

### ご用意いただく食材

★オリーブオイル	大さじ1/2
★醤油	小さじ1/2
★こしょう	適量

## トロトロ中華風コーンスープ

### お届けする食材

ホールコーン(冷凍)	1/4パック
------------	--------

※ホールコーンは解凍せずに使用します。

### ご用意いただく食材

卵	1コ
■中華だし	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■水	300ml

水溶き片栗粉  
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

### ②サラダを作る

- 水菜は4cmの長さに切る。かぶは皮をむいて細切りにする。ゆずは小鉢に搾り、皮を適量千切りにする。
- ボウルに★、ゆず果汁、水菜、かぶを入れ混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
- ゆずの皮を散らして完成。

### ⑤スープを作る

- 小鉢に卵を割り溶く。
- 片手鍋に凍ったままのコーンと■を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 卵を回し入れ、30秒程度弱火で加熱したら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

タラ

# 3日目

スタッフ  
コメント

小松菜は実は冬が旬！寒くなることで甘みが増し、葉もやわらかくなるので生のままサラダで楽しめますよ。

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



## タラのトマト煮込み

### お届けする食材

タラ(冷凍)	1パック
かぶ	1/2袋
ピーマン	1/2袋
ダイストマト缶	1缶
ミックスビーンズ	1パック

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	大さじ1
●塩	ひとつまみ
●コンソメ	大さじ1/2
●砂糖	小さじ1
●ケチャップ	小さじ2
●水	100ml

## ①タラを解凍する

- ・タラ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トマト煮込みの下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむいて2cm幅のくし切りに、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ・タラに塩を振る。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、タラを中火で2分程度時々返しながら焼いたら、かぶを加えさらに1分程度炒める。

## ⑤トマト煮込みを作る

- ・小麦粉を入れ、全体になじんだらダイストマト缶、ミックスビーンズ、●を加えひと煮立ちしたら時々混ぜながら中火で7分程度煮込む。ピーマンを入れてさらに3分程度煮込めば完成。

コツ ふたをしないことで、水分、トマトの酸味が飛びうまみが凝縮されます。

## 小松菜のシーザーサラダ

### お届けする食材

ホールコーン(冷凍)	1/4パック
小松菜	1/2袋

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1
★酢	大さじ1/2
★牛乳	大さじ1/2

## ②サラダを作る

- ・コーンは耐熱容器に入れラップをかけずに1分加熱する。
- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・ボウルに★を混ぜ合わせる。小松菜、コーンを加えて混ぜ合わせたら完成。

## じゃがいものコンソメスープ

### お届けする食材

じゃがいも	1/4袋
ブラウンマッシュルーム	1/2袋

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■コンソメ	小さじ1
■水	350ml
粗挽き黒こしょう	適量

## ④スープを作る

- ・じゃがいもは皮をむいて千切りにし、水にさらす。マッシュルームは5mm厚の薄切りにする。
- ・片手鍋にじゃがいもとマッシュルーム、■を入れひと煮立ちしたら中火で4分程度加熱する。器に盛り付けて粗挽き黒こしょうを振って完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏手羽先

## 主菜



## ゆず香る!冬野菜のうま塩鍋

## お届けする食材

鶏手羽先(冷凍)	1パック
白菜	1/2袋
下仁田ねぎ	1/4袋
ゆず	1/2袋

## ご用意いただく食材

●中華だし	小さじ1と1/2
●水	400ml
塩	小さじ1/2

## 副菜1



## かぶと小松菜のごま酢和え

## お届けする食材

小松菜	1/4袋
かぶ	1/4袋

## ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★白煎りごま	小さじ2
★酢	小さじ2
★醤油	小さじ1

## 副菜2



## 人参しりしり

## お届けする食材

人参	1/4袋
----	------

## ご用意いただく食材

卵	1コ
ごま油	小さじ2
■めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2
■だし汁	30ml

## 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)

## ②うま塩鍋の下ごしらえをする

- ・白菜は3cmのざく切りにする。ねぎは3cm幅の斜め切りにする。ゆずは半量は薄い輪切りにし、残りは両手鍋に搾る。
- ・鶏肉は、骨と骨の間にキッチンバサミで切込みを入れる。
- ・両手鍋に●を入れ火にかける。

(コツ) 鶏手羽先は下処理の切込みを入れることで骨から肉が離れやすく、火の通りも早くなります。

## ③うま塩鍋を作る

- ・両手鍋がひと煮立ちしたら、鶏肉、白菜、ねぎを入れ、ふたをして弱火で15分程度煮込む。

## ⑦うま塩鍋を仕上げる

- ・鶏肉に火が通ったら、塩を入れて味を調える。
- ・火を止めてゆずをのせたら完成。

## ④ごま酢和えを作る

- ・小松菜は3cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ・かぶは皮をむいて1cm幅のくし切りにし、塩もみをする。
- ・ボウルに小松菜、かぶ、★を入れて混ぜ合わせたら完成。

## ⑤しりしりの下ごしらえをする

- ・人参は皮付きのまま4cmの長さの千切りにする。小鉢に卵を割り溶く。

## ⑥しりしりを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、人参を入れて中火で2分程度炒める。■を入れ、水分がなくなり人参がしんなりするまでさらに炒める。
- ・溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒めたら完成。

## メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

マンダイ

## 主菜

## 副菜1

## 副菜2



## ふっくらマンダイの煮付け

## とろとろ下仁田ねぎのグリル

## コーンバター味噌汁

## お届けする食材

マンダイ(冷凍)	1パック
水菜	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋
人参	1/4袋

## ご用意いただく食材

だし汁	50ml
-----	------

## お届けする食材

下仁田ねぎ	1/2袋
-------	------

## ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
★水	小さじ1
★(好みで)すりおろし生姜	適量
カツオ節	2g程度

## お届けする食材

じゃがいも	1/4袋
ホールコーン(冷凍)	1/4パック

※ホールコーンは解凍せずに使用します。

## ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	大さじ1/2
バター	10g

## ①マンダイを解凍する

- ・マンダイ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)
- ・両手鍋に水(分量外)を入れ火にかける。

## ③煮付けの下ごしらえをする

- ・水菜は4cmの長さに切る。ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐす。人参は5mm幅の輪切りにする。
- ・沸騰したお湯に入れ3分程度ゆでたらぶなしめじを入れ、さらに1分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。

## ⑦煮付けを仕上げる

- ・③の両手鍋にマンダイに入っている汁だけを入れる。だし汁、人参としめじを入れ中火にかけて3分程度煮る。
- ・人参がやわらかくなったらまんたいと水菜を入れ、マンダイが温まったら完成。

## ②ねぎのグリルの下ごしらえをする

- ・ねぎは3cm幅の斜め切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

## ④ねぎのグリルを作る

- ・アルミホイルの上に並べてごま油を回しかけ、トースターで10分程度焼く。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。

## ⑥ねぎのグリルを仕上げる

- ・ねぎに焼き色が付いたら器に盛り付け、★をかけてカツオ節をのせたら完成。

## ⑤味噌汁を作る

- ・じゃがいもは1cm厚の半月切にしたら水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ・片手鍋にじゃがいもと凍ったままのコーン、だし汁を入れ火にかける。ひと煮立したら弱火で3分程度加熱したら火を止めて味噌を溶いて器に盛り付ける。
- ・バターをのせたら完成。

メモ欄