



主菜

自家製ソースの
ミラノ風カツレット

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
ミディトマト	1/3袋
芽キャベツ	1/2袋
じゃがいも	1/3袋
パセリ	1/3袋

ご用意いただく食材

○こしょう	適量
○コンソメ	小さじ1/2
○ケチャップ	大さじ1
パン粉	適量(約30g)
●塩	少々
●牛乳	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
オリーブオイル	大さじ3

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)
- ミディトマトを1cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで1分加熱したら○と混ぜ合わせてソースを作る。

④ カツレットの下ごしらえをする

- 芽キャベツは半分に切り、トースターで8分程度焼き色が付くまで焼く。
- パセリはみじん切りにし、パン粉と合わせる。
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱したらフォークでつぶし、●を混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- 豚肉を広げ、塩、こしょうを振り2等分したら、小麦粉と水を混ぜ合わせた液にくぐらせ、パン粉をしっかり付ける。

⑤ カツレットを作る

- フライパンにオリーブオイルを熱し豚肉を入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き器に盛り付ける。
- ①のソースをカツレットの上にかけて完成。



副菜1

春菊とパリパリれんこんの
サラダ

お届けする食材

春菊	2/3袋
れんこん	1/3袋

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2
★酢	小さじ2

② サラダの下ごしらえをする

- 春菊は水気をよく切ってから3cmの長さに切り、器に盛り付ける。(茎が太い場合は茎の部分は斜め薄切りにする。)
- れんこんは薄い輪切りにする。

③ サラダを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で4分程度れんこんがパリパリになるまで焼き、②の器に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭き★を入れて中火で1分程度煮詰める。小皿に入れサラダに添えて完成。(フライパンは⑤で使います)

メモ欄



副菜2

きのこチャウダー

お届けする食材

エリンギ	1/2袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
■コンソメ	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■水	100ml

⑥ チャウダー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す。
- 片手鍋にバターを熱し、エリンギとぶなしめじを中火で1分半程度炒める。

⑦ チャウダーを仕上げる

- 片手鍋に小麦粉を加え全体に混ぜたら、牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- とろみがついたら■を加え、ひと煮立ちさせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

なし

主菜



サバのみぞれ味噌煮

副菜1



じゃがいもの
おなか醤油ガレット

副菜2



きゅうりとはるさめの梅サラダ

お届けする食材

サバ(冷凍)	1パック
いんげん	1/3袋
れんこん	1/3袋
大根	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	250ml
●砂糖	大さじ1/2
●味噌	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1/2
●醤油	小さじ1

お届けする食材

パセリ	1/3袋
じゃがいも	1/3袋

ご用意いただく食材

★片栗粉	大さじ1
★醤油	小さじ1/2
★カツオ節	4g程度
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

お届けする食材

はるさめ	1/4パック
きゅうり	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
梅干し	2コ
■砂糖	小さじ1
■白煎りごま	小さじ1
■醤油	小さじ1
■ごま油	小さじ2

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)
- ・両手鍋に水(分量外・サバ下処理用)を入れ火にかける。

④ 味噌煮の下ごしらえをする

- ・いんげんは4cmの長さに、れんこんは5mm幅の半月切りにする。
- ・大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ・お湯が沸騰したらサバを入れ、10秒程度したらすぐにざるなどにあげる。水で洗い流し、くさみを取る。
- ・両手鍋をさっと洗い、サバとだし汁を入れ中火で火にかける。ひと煮立ちしたらアクを取り、●を加え、落しぶたをして弱火で10分程度煮る。

👉 サバの臭みをとるひと手間でぐっとおいしく。

⑧ 味噌煮を仕上げる

- ・大根とれんこんを加え、落しぶたをして弱火でさらに3分程度煮る。いんげんを加え、2分程度煮て完成。

② ガレットの下ごしらえをする

- ・パセリはみじん切りにする。
- ・じゃがいもは皮をむいて薄い千切りにしたら水にさらさずボウルに入れ、★とパセリを加えて混ぜ合わせる。

⑤ ガレットを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、②を敷きつめる。
- ・火を付け、弱めの中火で6分程度焼く。

⑦ ガレットを仕上げる

- ・フライパンを揺すり全体がまとまっていたらひっくり返す。裏面も6分程度焼いたら完成。食べやすい大きさに切って召し上がれ。

③ 梅サラダの下ごしらえをする

- ・はるさめは熱湯(分量外)で3分戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ・きゅうりは千切りにし、塩もみする。
- ・梅干しは種を取り除いて包丁で叩く。

⑥ 梅サラダを仕上げる

- ・ボウルにはるさめ、きゅうり、梅干し、■を入れて混ぜ合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚挽肉(冷凍)



主菜

トマト入りクリーミー坦々鍋



副菜1

蛇腹きゅうりの
辛子ポン酢和え



副菜2

じゃがいもの中華ホットサラダ

お届けする食材

- 豚挽肉(冷凍)..... 1パック
- はるさめ..... 1/4パック
- チンゲンサイ..... 1/2袋
- ミディトマト..... 1/3袋
- えのきたけ..... 1/2袋
- ミニ木綿豆腐..... 1パック

ご用意いただく食材

- ごま油..... 小さじ2
- 砂糖..... 小さじ2
- 味噌..... 小さじ2
- 醤油..... 小さじ1
- 中華だし..... 小さじ1
- 水..... 200ml
- 無調整豆乳または牛乳..... 100ml
- 醤油..... 大さじ1/2
- みりん..... 小さじ2
- 白すりごま..... 大さじ3
- ラー油..... 適量

お届けする食材

- きゅうり..... 1/2袋

ご用意いただく食材

- 塩..... ひとつまみ
- ★辛子..... 適量(チューブなら1cm程度)
- ★ポン酢..... 小さじ2

お届けする食材

- いんげん..... 1/3袋
- じゃがいも..... 1/3袋

ご用意いただく食材

- マヨネーズ..... 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 小さじ1/2
- ごま油..... 小さじ1/2

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)
- ・はるさめは熱湯(分量外)で3分戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。

③ 坦々鍋の下ごしらえをする

- ・チンゲンサイは4cmの長さ、ミディトマトは6等分のくし切りにし、えのきは石づきを落とす。
- ・両手鍋にごま油を熱し、豚肉を入れ中火で3分程度炒める。豚肉に火が通ったら●を入れてよく混ぜ、器に取り出す(肉味噌の完成)。
- ・両手鍋に○を入れ、ひと煮立ちしたらはるさめ、チンゲンサイ、えのき、4等分にした豆腐を入れてふたをし、中火で6分程度煮る。

⑦ 坦々鍋を仕上げる

- ・ミディトマトを加えてさらに2分程度煮たら火を止め、③の肉味噌を真ん中に盛り付ける。
- ・白すりごまとラー油を回しかけたら完成。肉味噌を崩して混ぜながら召し上がれ。

② 辛子ポン酢和えの下ごしらえをする

- ・まな板の上に、きゅうりを箸で平行に挟むように置き、斜めに細かく切込みを入れる。裏も同様に切込みを入れ蛇腹にし、2cmの長さに切る。
- ・きゅうりに塩を振り、5分程度置いて水気を絞る。

⑤ 辛子ポン酢和えを仕上げる

- ・ボウルにきゅうりと★を混ぜ合わせたら完成。

④ ホットサラダの下ごしらえをする

- ・いんげんは3cm幅の斜め切りにし、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
- ・じゃがいもは皮をむき、1cm幅の半月切りに切る。さっと水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。

⑥ ホットサラダを仕上げる

- ・耐熱容器にいんげんと■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

余った食材は？

余ったはるさめは沸騰したお湯に入れひと煮立ちさせて取り出し、黒蜜ときな粉をかければ、はるさめスイーツの完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

スルメイカ(冷凍)



主菜

やわらか大根とイカの煮物

お届けする食材

- スルメイカ(冷凍)..... 1パック
- 大根..... 3/4袋
- いんげん..... 1/3袋

ご用意いただく食材

- だし汁..... 250ml
- 酒..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1
- 醤油..... 大さじ1



副菜1

揚げ出し豆腐の
えのきあんかけ

お届けする食材

- ミニ木綿豆腐..... 1パック
- えのきたけ..... 1/2袋

ご用意いただく食材

- 片栗粉..... 大さじ1
- なたね油(サラダ油)..... 大さじ2
- ★塩..... ひとつまみ
- ★醤油..... 小さじ1/2
- ★だし汁..... 80ml
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)



副菜2

落とし卵のパセリ味噌汁

お届けする食材

- パセリ..... 1/3袋

ご用意いただく食材

- だし汁..... 300ml
- 味噌..... 大さじ1/2
- 卵..... 2コ

① スルメイカを解凍する

- ・スルメイカ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 煮物の下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにしたらさっと水にくぐらせて耐熱容器に入れる。ラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。
- ・いんげんは3cm長さに切る。

⑤ 煮物を作る

- ・フライパンにスルメイカと大根、●を入れて中火にかける。ひと煮立ちしたらスルメイカを器に取り出す。アクを取って落としふたをして弱めの中火で10分程度煮る。

📌 スルメイカは煮込みすぎると硬くなるので一度取り出しましょう。

⑧ 煮物を仕上げる

- ・醤油とスルメイカ、いんげんを加えて落としふたをし5分程度煮たら完成。

② 揚げ出し豆腐の下ごしらえをする

- ・豆腐は2等分に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れる。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。

④ 揚げ出し豆腐を作る

- ・豆腐の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、豆腐を入れ中火で3分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛り付ける。(フライパンは⑤で使います。)

⑦ 揚げ出し豆腐を仕上げる

- ・えのきは石づきを落とし2cmの長さに切る。
- ・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。
- ・水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ合わせたらもう一度ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせる。
- ・豆腐にかけたら完成。

⑥ 味噌汁を作る

- ・パセリは粗いみじん切りにする。
- ・片手鍋にだし汁を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら味噌を溶く。卵を割り落とし、パセリを加えふたをして、弱火で3分程度加熱したら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭(冷凍)

主菜



鮭の蒸し焼き
焦がしバター醤油

副菜1



ごま油香る
チンゲンサイの煮浸し

副菜2



春菊とエリンギのお吸い物

お届けする食材

鮭(冷凍)	1パック
芽キャベツ	1/2袋
れんこん	1/3袋

ご用意いただく食材

酒	大さじ2
バター	10g
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1

お届けする食材

チンゲンサイ	1/2袋
ミディトマト	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

★だし汁	大さじ3
★酢	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1/2
★醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1

お届けする食材

春菊	1/3袋
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■だし汁	300ml

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)

② 蒸し焼きの下ごしらえをする

・芽キャベツは半分に切り、れんこんは3mm幅の輪切りにする。
・フライパンにれんこん、芽キャベツ、鮭を入れ上から酒をかけ、ふたをして弱火で10分程度蒸し焼きにする。

⑥ 蒸し焼きを仕上げる

・鮭に火が通ったら具材を器に盛り付ける。
・フライパンをさっと拭き、バターを加え茶色っぽくなるまで中火で加熱する。●を加えひと煮立したら火を止め、器にかけて完成。

◎**コツ** 焦がしバターは色づくまで加熱することで、たくさん入れなくても香りよく仕上がりますよ。

③ 煮浸しの下ごしらえをする

・チンゲンサイは茎の部分は2cm、葉の部分は4cmの長さに切る。ミディトマトは半分に切る。ぶなしめじは石づきを落とす。

④ 煮浸しを仕上げる

・耐熱容器にチンゲンサイとぶなしめじ、★を入れラップをかけて電子レンジで1分加熱する。ミディトマトを加え、さらにラップをかけて電子レンジで1分加熱したら、ごま油をまわしかけて完成。

⑤ お吸い物を作る

・春菊は3cmの長さに切る。エリンギは半分の長さに切り、縦に薄切りにする。
・片手鍋に■とエリンギを入れひと煮立ちしたら、春菊を加える。弱めの中火で1分程度加熱して完成。

メモ帳

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚モモ肉(冷凍)