

1日目

スタッフ
コメント

手の込んだ見た目の煮物も、冷凍のつみれを使えば楽々！
自家製なめたけも電子レンジで簡単に。

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



まぐろつみれと根菜の塩あんかけ

お届けする食材

大根	1/2袋
人参	1/4袋
いんげん	1/3袋
まぐろつみれ(冷凍)	1パック

※まぐろつみれは冷凍のまま使います

ご用意いただく食材

だし汁	300ml
●塩	小さじ1/2
●みりん	小さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ4)	

白菜のなめたけ和え

お届けする食材

白菜	1/2袋
えのきたけ	1/4袋

ご用意いただく食材

★醤油	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★酒	小さじ1
★酢	小さじ1/4

ねぎのチヂミ

お届けする食材

葉ねぎ	1/4袋
-----	------

ご用意いただく食材

■小麦粉	大さじ3
■片栗粉	大さじ1と1/2
■中華だし	小さじ1/2
■水	50ml
ごま油	大さじ1/2

①塩あんかけの下ごしらえをする

- ・大根と人参は皮をむき一口大の乱切りにする。
- ・いんげんは3cm幅の斜め切りにする。

②塩あんかけを作る

- ・両手鍋にだし汁、大根、人参を入れて火にかける。
- ・ひと煮立ちしたらふたをして、弱火で12分程度煮る。

③塩あんかけを仕上げる

- ・大根と人参に串がスッと入るくらいやわらかくなったら、凍ったままのまぐろつみれ、いんげん、●を加え中火で2分程度煮る。
- ・水溶き片栗粉を少しづつ加え、とろみがついたら完成。

③なめたけ和えの下ごしらえをする

- ・白菜は1cm幅の細切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。

⑥なめたけ和えを作る

- ・えのきは石づきを落とし、2cmの長さに切る。
- ・大きめの耐熱容器にえのき、★を入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱し、全体を混ぜ合わせる。

⑧なめたけ和えを仕上げる

- ・白菜の水気を絞り、⑥の耐熱容器に入れて混ぜ合わせたら完成。

④チヂミの下ごしらえをする

- ・葉ねぎは2cmの長さに切る。
- ・ボウルに■を入れて混ぜ合わせる。葉ねぎも入れさらに混ぜ合わせる。

⑤チヂミを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、④を流れ入れ、薄く形を整えて中火で3分焼く。

⑦チヂミを仕上げる

- ・ひっくり返して3分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛り付けたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚モモ肉

主菜



副菜1



副菜2



ヤーコンの青椒肉絲風

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
ヤーコン	1/2袋
ピーマン	1/2袋
パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
○中華だし	小さじ1/2
○片栗粉	小さじ1
○醤油	大さじ1/2
○酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
(好みで)にんにく、生姜のみじん切り	
水	100ml

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青椒肉絲風の下ごしらえをする

- ・ヤーコンは厚めに皮をむき、4cmの長さの細切りにしたら酢水(分量外)にさらす。ピーマン、パプリカも同様の細切りにする。
- ・豚肉は1cm幅に切り、●と混ぜ合わせたら片栗粉をまぶす。
- ・○を小鉢で混ぜ合わせる。

⑦青椒肉絲風を仕上げる

- ・フライパンにごま油(好みでにんにく、生姜)を熱し、豚肉を入れて中火で1分程度炒めたら、水気を切ったヤーコン、ピーマン、パプリカを入れ強火で1分程度炒める。
- ・豚肉に火が通ったら水を入れ2分程度中火で加熱する。
- ・○を加えて手早く炒めて全体に絡んだら完成。

豆腐と水菜の中華サラダ

お届けする食材

水菜	1/3袋
絹豆腐	1パック

ご用意いただく食材

★白煎りごま	小さじ2
★ごま油	小さじ2
★醤油	小さじ2
★酢	小さじ1
海苔	全形1/4枚

きのことねぎの酸辣湯風

お届けする食材

葉ねぎ	1/4袋
えのきたけ	1/4袋

ご用意いただく食材

卵	1コ
■中華だし	小さじ1
■醤油	小さじ1
■水	350ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	
□ラー油	小さじ1/3
□酢	小さじ1

②中華サラダを作る

- ・水菜は3cmの長さに切り、器に盛り付ける。
- ・豆腐はスプーンでくって水菜の上に盛り付ける。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、豆腐と水菜の上にかける。
- ・海苔を手でちぎって豆腐の上にのせれば完成。

③酸辣湯風の下ごしらえをする

- ・葉ねぎは2cmの長さに切る。
- ・えのきは石づきを落とし、3cmの長さに切る。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

⑤酸辣湯風を仕上げる

- ・片手鍋に■、葉ねぎ、えのきを入れ、ひと煮立したら中火で1分程度加熱する。
- ・水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ・卵を細く回し入れ、卵に火が通ったら器に盛り付ける。□を回しかけて完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏モモ肉

3日目

スタッフ
コメント

すき煮はえのきを入れてうまいみたっぷりに仕上げます。
お肉を先に焼く関西風のレシピです。

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



鶏肉と豆腐のすき煮

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
水菜	1/3袋
葉ねぎ	1/4袋
えのきたけ	1/2袋
絹豆腐	1パック

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●砂糖	小さじ1
●酒	小さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●だし汁	150ml

大根と人参の シャキシャキ和え

お届けする食材

大根	1/4袋
人参	1/4袋
レモンの皮	少々

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★白煎りごま	小さじ1
★酢	小さじ2

れんこんのおかかきんぴら

お届けする食材

ピーマン	1/2袋
れんこん	1/3袋

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ2
■醤油	小さじ2
■酒	小さじ1
■カツオ節	3g程度

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)

⑤すき煮の下ごしらえをする

- ・水菜と葉ねぎは4cmの長さに切る。えのきは石づきを落とす。
- ・豆腐は4等分に切り、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。
- ・鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りする。

⑥すき煮を作る

- ・フライパンになたね油を熱し、豆腐を入れて強火で3分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・豆腐をフライパンの端に寄せ、鶏肉を皮目から入れ中火で2分程度焼く。
- ・●とえのきを入れ、ふたをして5分程度煮る。

⑧すき煮を仕上げる

- ・水菜と葉ねぎを加え、1分程度煮て完成。

④シャキシャキ和えの下ごしらえをする

- ・大根と人参は皮をむいて4cmの長さの細切りにし、塩もみする。
- ・レモンの皮は黄色い部分を少量刻む。

⑦シャキシャキ和えを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞った大根と人参、★、レモンの皮を入れ混ぜ合わせたら完成。

②きんぴらの下ごしらえをする

- ・ピーマンは小さめの乱切りにする。れんこんは薄いいちょう切りにする。

③きんぴらを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、ピーマンとれんこんを入れ中火で2分程度炒める。
- ・■を加え、強火で1分程度炒め合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

なし

主菜



副菜1



副菜2



小鯛フライのレモンマヨソース

お届けする食材

水菜	1/3袋
パプリカ	1/2袋
レモン	1/2コ
れんこん	1/3袋
小鯛フライ(冷凍)	1パック

※小鯛フライは冷凍のまま使います

ご用意いただく食材

●マヨネーズ	大さじ2
●醤油	小さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3

いんげんと人参の白和え

お届けする食材

絹豆腐	1パック
人参	1/4袋
いんげん	1/3袋

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★白すりごま	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2

大根と葉ねぎの味噌汁

お届けする食材

大根	1/4袋
葉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	大さじ1/2

④小鯛フライの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切る。パプリカは薄切りにする。水菜とパプリカを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ・レモンは小鉢に搾り、●と混ぜ合わせ、レモンマヨソースを作る。
- ・れんこんは5mm幅の半月切りにする。

⑤小鯛フライを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、れんこんを入れて中火で2分程度焼いたら器に盛り付ける。
- ・そのままのフライパンに凍ったままの小鯛フライを入れ、中火で4分程度両面に焼き色がつくまで焼く。

⑥小鯛フライを仕上げる

- ・小鯛フライに火が通ったら器に盛り付ける。
- ・④で作ったレモンマヨソースをお皿に添えたら完成。食べるときは全体にかけて召し上げれ。

①白和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・野菜をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・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。
- ・人参は4cmの長さの細切りにする。いんげんは3cm長さの斜め切りにする。

②白和えを作る

- ・沸騰したお湯に入れ人参を入れ、2分程度ゆでる。いんげんを入れさらに1分半ゆで、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は③で使います)

⑦白和えを仕上げる

- ・水気を切った豆腐をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜたら、★、人参、いんげんを加え混ぜ合わせて完成。

③味噌汁の下ごしらえをする

- ・大根は4cmの長さの短冊切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ・片手鍋にだし汁、大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で5分程度加熱する。

④味噌汁を仕上げる

- ・大根がやわらかくなったら火を止め味噌を溶く。
- ・器に盛り付け、葉ねぎを散らせば完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

ほっけムニエル

5日目

スタッフコメント ほっけと野菜をタンドリー風に！カレー風味が食欲をそそるから、野菜もたっぷり食べられます。

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**

ほっけと彩り野菜のタンドリー風

お届けする食材

ほっけムニエル(冷凍)	1パック
白菜	1/2袋
人参	1/4袋
いんげん	1/3袋

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●カレー粉	大さじ1/2
●マヨネーズ	大さじ3
●ケチャップ	大さじ1と1/2
オリーブオイルA	大さじ1/2
オリーブオイルB	大さじ1/2

レモンとヤーコンのマリネ

お届けする食材

ヤーコン	1/2袋
レモン	1/2コ

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★オリーブオイル	大さじ1/2

れんこんポタージュ

お届けする食材

れんこん	1/3袋
------	------

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1
水	150ml
■コンソメ	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■牛乳	150ml
こしょう	適量

①ほっけムニエルを解凍する

- ・ほっけムニエル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タンドリー風の下ごしらえをする

- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・袋にほっけムニエルと●を半量入れ、全体に馴染むように混ぜ合わせ5分程度置く。
- ・白菜は1cm幅の細切りにする。人参は細切りにする。いんげんは3cmの斜め切りにする。

⑦タンドリー風を作る

- ・フライパンにオリーブオイルAを熱し、白菜と人参、いんげんを入れ中火で3分程度炒める。残りの●を加え、全体に馴染むまで炒め合わせたら器に盛り付ける。

⑨タンドリー風を仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、オリーブオイルBを熱したらほっけムニエルを入れ、弱火で3分程度焼く。
- ・野菜の上に盛り付けて完成。

③マリネの下ごしらえをする

- ・ヤーコンは厚めに皮をむき、4cmの長さの細切りにし、水にさらす。
- ・レモンは半量をボウルに搾り、残りは薄いいちょう切りにする。

④マリネを仕上げる

- ・レモン果汁の入ったボウルに★を加えて混ぜ、水気を切ったヤーコン、レモンを加えて混ぜ合わせたら完成。

⑤ポタージュの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむいて薄い輪切りを2枚作り、残りは片手鍋にすりおろす。
- ・フライパンになたね油を熱し、輪切りにしたれんこんを入れ、中火で1分ずつ両面を焼いたら一度取り出す。(フライパンは⑦で使います)

⑥ポタージュを作る

- ・⑤の片手鍋に水を加え火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で3分程度加熱する。

⑧ポタージュを仕上げる

- ・■を加え弱火で4分程度加熱したら器に盛り付ける。輪切りにしたれんこんをのせて、こしょうを振ったら完成。

メモ欄