

# 1日目

スタッフ  
コメント

ホクホクのかぼちゃと脂のたっぷりのったイワシを南蛮酢でさっぱりと。しっかり味をなじませて召し上がれ。

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



## イワシとかぼちゃの南蛮漬け

### お届けする食材

イワシ(冷凍)	1パック
かぼちゃ	1/3袋
玉ねぎ	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋

### ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1と1/2
●水	大さじ2
●酢	大さじ4
なたね油A(サラダ油)	大さじ1
片栗粉	大さじ1
なたね油B(サラダ油)	大さじ1/2

## かぶと油揚げのさっと煮

### お届けする食材

かぶ	1/3袋
油揚げ	1枚

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★中華だし	小さじ1/2
★みりん	小さじ1
★だし汁	100ml

## ブロッコリーの和風スープ

### お届けする食材

ブロッコリー	1/4コ
--------	------

### ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1/2
■酒	小さじ1
■だし汁	300ml

### ①イワシを解凍する

- ・イワシ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南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・かぼちゃは1cm幅の薄切りにする。玉ねぎは纖維に沿って5mm幅に切る。しめじは石づきを落としほぐす。
- ・耐熱容器に水にくぐらせたかぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ・ボウルに●を入れ混ぜ合わせる。

### ⑥南蛮漬けを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で2分程度かぼちゃに焼き色が付くまで焼く。②のボウルに入れる。
- ・イワシは半分の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ・なたね油Bを入れ、イワシを入れて中火で3分程度焼く。②のボウルに加えたら完成。

コツ 少し時間をおいて味をなじませた方がおいしく召し上がっていただけます。

### ③さっと煮の下ごしらえをする

- ・かぶは2cm幅のくし切りにする。
- ・油揚げは縦半分に切り、3cm幅に切る。

### ④さっと煮を仕上げる

- ・耐熱容器に★とかぶ、油揚げを入れラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
- ・かぶがやわらかくなったら完成。

### ⑤和風スープを作る

- ・ブロッコリーは粗いみじん切りにする。
- ・片手鍋にごま油を熱し、ブロッコリーを入れ、中火で1分程度炒める。
- ・■を加え、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…

なし

# 2日目

スタッフ  
コメント

寒い季節はお鍋でほかほか。ジューシーな水餃子の美味しさが広がります。  
真ん中にニラをどーんと盛り付け、見栄えも食欲もそぞる鍋に。

①から順に作ることで  
効率よく調理できます

主菜



※写真は2人前です

副菜1



副菜2



## あったか! 水餃子鍋

### お届けする食材

キャベツ	1/2袋
ニラ	1/2袋
ねぎ	1/2袋
タカノツメ	1本
水餃子(冷凍)	10コ

※水餃子は解凍せずに使います  
※ねぎは白い部分を使います

### ご用意いただく食材

●中華だし	小さじ1と1/2
●醤油	小さじ2
●みりん	小さじ1
●水	400ml
白煎りごま	小さじ2
ごま油	小さじ1

## ②水餃子鍋の下ごしらえをする

- ・キャベツは4cm角のざく切りにする。ニラは4cmの長さに切る。ねぎは3cm幅の斜め切りにする。タカノツメは種を取り除き、小口切りにする。

## ③水餃子鍋を作る

- ・両手鍋に●とキャベツ、ねぎを入れたら、凍つたままの水餃子を並べ、ふたをして10分程度中火で加熱する。

## ⑦水餃子鍋を仕上げる

- ・水餃子に火が通り、キャベツがしんなりしたら中央にニラを置き、タカノツメと白煎りごまを散らし、2分程度中火で加熱する。
- ・ごま油をまわしかけたら完成。

## ちぢみほうれんそうの ごま和え

### お届けする食材

ちぢみほうれんそう	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1と1/2

## ⑤ごま和えの下ごしらえをする

- ・ちぢみほうれんそうは3cmの長さに切る。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。流水で冷まし水気を絞る。

## ⑥ごま和えを仕上げる

- ・耐熱容器で、ちぢみほうれんそうと★を混ぜ合わせたら完成。

## 玉ねぎと油揚げの 梅おかか煮

### お届けする食材

玉ねぎ	1/4袋
油揚げ	1枚

### ご用意いただく食材

梅干し	1コ
■みりん	小さじ1/2
■酢	小さじ1/2
■醤油	小さじ1
カツオ節	3g程度

## ①おかか煮の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは薄切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- ・梅干しは種を取り除き包丁で叩く。
- ・耐熱容器に玉ねぎ、油揚げ、■を入れて混ぜ合わせたらラップをかけて電子レンジで3分程度加熱する。

## ④おかか煮を仕上げる

- ・耐熱容器に、梅干しとカツオ節を加え、混ぜ合わせたら完成。

### 余った食材は?

余った水餃子は簡単餃子スープに。水400ml、中華だし小さじ1、塩とお好きな野菜をゆでたら完成。

余った油揚げはこの日の水餃子鍋に入れたり、お味噌汁に入れたりしても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

シーフードミックス

# 3日目

スタッフ  
コメント

お豆腐麺で作るのでヘルシーメニュー。シーフードのうまみもとろみのあるあんにしっかり閉じ込めました。

①から順に作ることで  
効率よく調理できます

主菜



## お豆腐麺のあんかけ焼きそば

### お届けする食材

シーフードミックス(冷凍)	1パック
豆干絲(トーカンスー)	1パック
ニラ	1/2袋
玉ねぎ	1/4袋

### ご用意いただく食材

●中華だし	小さじ2
●こしょう	適量
●片栗粉	大さじ1と1/2
●醤油	大さじ2
●水	350ml
ごま油A	大さじ1
ごま油B	大さじ1/2

副菜1



## ミニトマトとかぶのねぎだれ和え

### お届けする食材

かぶ	1/3袋
ミニトマト	1/2袋
ねぎ	1/4袋

※ねぎは白い部分を使います

### ご用意いただく食材

★中華だし	小さじ1/2
★白煎りごま	小さじ2
★醤油	小さじ1/2
★ごま油	小さじ2

副菜2



## キャベツの巣ごもり卵スープ

### お届けする食材

キャベツ	1/4袋
------	------

### ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■水	300ml
卵	2コ

## ①シーフードミックスを解凍する

- ・シーフードミックス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)
- ・片手鍋に水700ml(分量外・豆干絲をゆでる用)を入れ火にかける。

## ⑤あんかけ焼きそばの下ごしらえをする

- ・豆干絲はざるに出し、水で洗いながらほぐす。
- ・沸騰したお湯に付属の調理水を入れ、豆干絲を入れて2分程度ゆでる。ざるにあげて水気を切る。
- ・ニラは3cmの長さに切る。玉ねぎは5mm幅に切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

## ⑥あんかけ焼きそばを作る

- ・フライパンにごま油Aを熱し、ほぐした豆干絲を入れる。中火で3分程度炒め、器に盛る。

## ⑦あんかけ焼きそばを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱してシーフードミックスを入れ、中火で1分程度炒める。玉ねぎを加えてさらに1分程度炒める。
- ・ニラを加え、とろみがつくまで炒め合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏手羽元

# 4日目

## スタッフコメント

カチャトーラは「獵師風」という意味があり、煮込むだけで簡単にできるイタリアの定番料理です。

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



#### 鶏手羽元とかぶのカチャトーラ

##### お届けする食材

鶏手羽元(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4袋
かぶ	1/3袋
ミニトマト	1/2袋

##### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
(好みで)刻みにんにく	適量
●コンソメ	小さじ1
●ケチャップ	小さじ2
●酒	大さじ1
●水	100ml
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

#### ブロッコリーのミモザサラダ

##### お届けする食材

ブロッコリー	3/4コ
--------	------

##### ご用意いただく食材

卵	1コ
★塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★オリーブオイル	小さじ1
★酢	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ1

#### かぼちゃのカレーマッシュサラダ

##### お届けする食材

かぼちゃ	1/3袋
------	------

##### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■カレー粉	小さじ1/4
■牛乳	大さじ1

#### 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)

#### ③カチャトーラの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・かぶは2cm幅のくし切りにする。
- ・鶏肉は皮目を下にして骨に沿って2か所キッヂンバサミで切り込みを入れる。鶏肉に塩を振り擦り込む。

#### ④カチャトーラを作る

- ・フライパンにオリーブオイル(好みで刻みにんにく)を熱し、鶏肉と玉ねぎ、かぶを入れ中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。
- ・ミニトマトと●を加え、ふたをして弱めの中火で10分程度煮る。

#### ⑧カチャトーラを仕上げる

- ・塩、こしょうで味を調えたら完成。

#### ②ミモザサラダの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・卵をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・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。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分半加熱し、器に盛る。
- ・沸騰したお湯に卵をそっと入れ、12分程度ゆでる。

#### ⑤ミモザサラダを仕上げる

- ・ゆで卵ができたら流水で冷まし、殻をむき、ボウルに入れてフォークで細かくつぶす。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、ブロッコリーの上にかける。
- ・ゆで卵を散らして完成。

#### ⑥マッシュサラダの下ごしらえをする

- ・かぼちゃは4cm角に切り、水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

#### ⑦マッシュサラダを仕上げる

- ・かぼちゃが温かいうちにフォークで粗めにつぶす。
- ・■と混ぜ合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

タラ

# 5日目

スタッフ  
コメント

旬のちぢみほうれんそうは厳しい寒さに耐えて育ったため  
葉が肉厚で食べごたえあり！甘みもあり味が濃厚です。

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



## 白身魚の香味蒸し焼き

### お届けする食材

タラ(冷凍)	1パック
ちぢみほうれんそう	1/2袋
ねぎ	1/4袋
タカノツメ	1本

※ねぎは白い部分と青い部分両方を使います

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
酒	大さじ3
●白煎りごま	小さじ2
●みりん	小さじ1/2
●醤油	小さじ2
ごま油	大さじ1

## かぼちゃとしめじの甘辛煮

### お届けする食材

かぼちゃ	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋

### ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ2
★だし汁	50ml

## キャベツと海苔のわさび酢和え

### お届けする食材

キャベツ	1/4袋
------	------

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■わさび	適量(チューブなら2cm)
■ごま油	小さじ1
■酢	小さじ2
海苔	全形1/2枚

### 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)

### ④香味蒸し焼きの下ごしらえをする

- ・ちぢみほうれんそうは4cmの長さに切る。
- ・ねぎは中心部分を除き、外側は細切りにする。  
青い部分は斜め薄切りにする。
- ・タカノツメは種を取り除き、小口切りにする。
- ・タラに塩を振る。

### ⑤香味蒸し焼きを作る

- ・フライパンにちぢみほうれんそうを敷き、その上にタラ、ねぎの中心部分と青い部分をのせる。酒をまわしかけてふたをし、弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。

### ⑧香味蒸し焼きを仕上げる

- ・タラに火が通ったら器に盛り付け、全体に●をかけ細切りにしたねぎをのせる。
- ・フライパンをさっと拭き、ごま油とタカノツメを入れ、ごま油から煙が出るくらい熱したらタラにかけて完成。

### ②甘辛煮の下ごしらえをする

- ・かぼちゃは4cm角の大きさに切る。しめじは石づきを落としほぐす。
- ・耐熱容器に★を入れ混ぜ合わせたら、かぼちゃとしめじを加える。ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

### ⑥甘辛煮を仕上げる

- ・一度耐熱容器の中身を上下を返すようにかき混ぜ、ラップをかけてさらに2分加熱したら完成。

### ③わさび酢和えの下ごしらえをする

- ・キャベツは3cm角のざく切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。

### ⑦わさび酢和えを作る

- ・ビニール袋に■を入れ、加熱したキャベツを加えて袋の上からもみ込む。
- ・食べる直前にちぎった海苔を加え、器に盛り付けて完成。

### 余った食材は？

余ったタカノツメは辛みのアクセントになる「ピカンテ」に。フライパンでオリーブオイルとタカノツメを炒め、消毒済みの瓶に移せば完成。タバスコの代わりにパスタやピザに使っても。

### メモ欄