

1日目

スタッフ
コメント

定番のサバの味噌煮も炊き合わせで野菜と一緒に。
青じその香りを添えて、さわやかに仕上げました。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



サバとれんこんの味噌炊き合わせ

お届けする食材

サバ(冷凍)	1パック
人参	1/4袋
れんこん	1/4袋
青じそ	4枚

ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1
●酒	50ml
●水	150ml
味噌	大さじ2

副菜1



菜花の濃厚湯葉和え

お届けする食材

菜花	1/2袋
湯葉とろ刺し(タレ付き)	1パック

ご用意いただく食材

なし

副菜2



2種のきのこのとろみ汁

お届けする食材

洗いなめこ	1袋
えのきたけ	1/3袋

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■酒	小さじ1
■だし汁	400ml
ごま油	小さじ1/2

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)

②炊き合わせの下ごしらえをする

- ・フライパンに水(分量外・サバの下ゆで用)を入れ、火にかける。
- ・人参は皮をむき1.5cm角のスティック状に、れんこんは皮をむき1cm幅の半月切りにする。
- ・青じそは千切りにする。

③炊き合わせを作る

- ・沸騰したお湯にサバを入れ、身の色が変わったらざるにあげる。
- ・フライパンをさっと洗って●を入れ、煮立ったら人参、れんこんを入れ、ふたをして中火で5分程度煮る。

コツ サバはさっと下茹でするひと手間で、臭みなく仕上りますよ。

⑤炊き合わせを仕上げる

- ・フライパンに味噌を加えて溶き、サバを入れ、落としふたをして弱火で10分程度煮る。
- ・器に盛り、青じそをふんわりとのせて完成。

④湯葉和えの下ごしらえをする

- ・菜花は4cmの長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱したら流水で冷ます。

⑦湯葉和えを仕上げる

- ・菜花の水気をぎゅっと絞りボウルに入れる。
- ・湯葉をひと口大にスプーンでくつけてボウルに加え、添付のたれで混ぜ合わせたら完成。

⑥スープの下ごしらえをする

- ・なめこはさっと流水で洗う。えのきは3cmの長さに切る。

⑧スープを仕上げる

- ・片手鍋に■、水気を切ったなめこ、えのきを入れ、火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら弱火で2分程度加熱する。火を止め、ごま油をまわしかけて完成。

メモ欄

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

豚肉は火が通ったら硬くなる前に取り出すのがポイント。
ピーラーでひらひらの人参にすることで火の通りも早くなります。

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



豚肉とレタスのだし煮

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
レタス	1/2コ
人参	1/4袋

ご用意いただく食材

●塩	小さじ1/2
●醤油	小さじ1/2
●みりん	小さじ1
●だし汁	300ml
七味唐辛子	適量

小松菜の にんにくごま味噌和え

お届けする食材

小松菜	1/2袋
にんにく	1/2片

ご用意いただく食材

★白いごま	小さじ1
★味噌	小さじ1と1/2
★ごま油	小さじ1/2
★みりん	小さじ1

じゃがいもの青じそかき揚げ

お届けする食材

じゃがいも	1/2袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3
塩	ひとつまみ

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)

⑥だし煮の下ごしらえをする

- ・レタスは芯をつけたまま2等分のくし切りに、人参は皮をむきピーラーで薄切りにする。
- ・両手鍋に●を入れ、火にかける。

⑧だし煮を仕上げる

- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ・●が煮立ったら豚肉一枚ずつ入れてさっと煮る。火が通ったら豚肉を取り出して器に盛り、アカを取り除く。
- ・鍋にレタス、人参を加え、ふたをして2分程度煮て器に盛る。七味唐辛子をかけて完成。

②味噌和えの下ごしらえをする

- ・小松菜は3cmの長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱したら流水で冷まして水気をぎゅっと絞る。

④味噌和えを作る

- ・別の耐熱容器ににんにくをすりおろし、ラップをかけ電子レンジで30秒加熱し、★を加えて混ぜ合わせる。

⑤味噌和えを仕上げる

- ・ボウルに小松菜、④の耐熱容器の中身を混ぜ合わせたら、完成。

③かき揚げの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは皮付きのまま千切りに、青じそも千切りにする。
- ・ボウルにじゃがいも、青じそ、小麦粉を入れて混ぜ、まとまりが出るくらいまで水を少しづつ加えて混ぜる。

⑦かき揚げを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、③を4等分に分けて入れる。
- ・中火で4分程度カリッとするまで揚げ焼きにする。
- ・器に盛り、塩を振って完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

れんこ鯛

3日目

スタッフ
コメント

春の訪れを告げる菜花。イタリアの定番、アーリオ・オーリオの
シンプルな味付けで、菜花特有の味わいをお楽しみください。

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



菜花とれんこ鯛のアーリオ・オーリオ

お届けする食材

れんこ鯛(冷凍)	1パック
じゃがいも	1/2袋
菜花	1/2袋
にんにく	1片

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●小麦粉	小さじ2
オリーブオイルA	小さじ2
オリーブオイルB	小さじ2
塩	ふたつまみ
粗びき黒こしょう	適量
オリーブオイルC	小さじ1

①れんこ鯛を解凍する

- ・れんこ鯛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アーリオ・オーリオの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは皮付きのまま1cm厚の輪切り(大きければ半月切り)にし、さっと水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ・菜花は4cmの長さに切り、根元の茎が太い部分は縦半分に切る。
- ・にんにくはみじん切りにする。

⑦アーリオ・オーリオを作る

- ・れんこ鯛に●をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルAを熱し、鯛を入れて中火で4分程度、両面がカリッとするまで焼き、器に取り出す。

⑧アーリオ・オーリオを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルB、にんにくを入れて火にかけ、じゃがいも、菜花を入れて塩を振り、中火で2分程度炒める。
- ・油が回ったら鯛を戻し入れ、中火で1分程度炒め合わせる。
- ・器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振り、オリーブオイルCを回しかけて完成。

れんこんとパプリカのピクルス

お届けする食材

れんこん	1/4袋
赤パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

★塩	ふたつまみ
★砂糖	大さじ1
★酢	大さじ2
★水	50ml

バターきのコンソメ

お届けする食材

えのき	1/3袋
ブラウンマッシュルーム	1/4袋

ご用意いただく食材

バター	5g
■塩	ひとつまみ
■コンソメ	小さじ1
■水	400ml

②ピクルスの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむき5mm厚の半月切りにする。
- ・パプリカは半分の長さに切り、1cm幅のスティック状に切る。

③ピクルスを仕上げる

- ・耐熱容器に★を混ぜ、れんこん、パプリカを加えて混ぜ合わせる。ラップをかけ電子レンジで2分加熱し、粗熱が取れたら完成。

④コンソメの下ごしらえをする

- ・えのきは3cmの長さに、マッシュルームは5mm厚に切る。
- ・片手鍋にバターを熱し、えのき、マッシュルームを入れ、中火で1分程度炒める。

⑤コンソメを仕上げる

- ・片手鍋に■を加え、ひと煮立ちしたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚挽肉

4日目

スタッフ
コメント

シャキシャキのれんこんと肉だねの隠し味の
青じそがポイント。甘辛タレとも相性◎

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



青じそ香る れんこんのはさみ焼き

お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
小松菜	1/4袋
れんこん	1/2袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○醤油	小さじ2
○酒	小さじ2
○みりん	小さじ2
白煎りごま	小さじ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)

③はさみ焼きの下ごしらえをする

- ・小松菜は4cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱したら冷水で冷まして水気をぎゅっと絞り、塩を加えて和え、器に盛る。
- ・れんこんは皮付きのまま5mm厚の半月切り(小さい場合は輪切り)にする。
- ・青じそはみじん切りにする。

⑤はさみ焼きを作る

- ・ボウルに豚肉、青じそ、●を入れ、よく練り混ぜたられんこんで挟み、片栗粉を薄くまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、れんこんで挟んだ肉だねを入れ、中火で3分程度焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして中火で2分程度焼く。

⑧はさみ焼きを仕上げる

- ・小鉢に○を混ぜてからフライパンに入れ、1分程度中火で煮絡める。
- ・白煎りごまを振り完成。

副菜1



副菜2



レタスとパプリカの おかかサラダ

お届けする食材

レタス	1/4コ
赤パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

★砂糖	ひとつまみ
★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1
カツオ節	3g程度

人参のかきたま味噌汁

お届けする食材

人参	1/4袋
----------	------

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
卵	1コ
味噌	大さじ1

⑥サラダの下ごしらえをする

- ・レタスは食べやすい長さの1cm幅の細切りに、パプリカは斜め薄切りにする。

⑦サラダを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ、レタス、パプリカを加えて混ぜる。カツオ節を加え、ざっくりと混ぜ合わせたら完成。

②味噌汁の下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき、2cmの長さの短冊切りにする。
- ・片手鍋にだし汁、人参を入れ火にかけ、中火で2分程度加熱する。

④味噌汁を仕上げる

- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・片手鍋に味噌を溶き、卵を細く流し入れ、そっとかき混ぜて完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

エビ

5日目

スタッフコメント 寒い季節にぴったりのクリーム煮を中華風にアレンジ。豆腐も入れることで優しい味に仕上げました。

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**

エビとレタスの中華クリーム煮

お届けする食材

エビ(冷凍)	1パック
レタス	1/4コ
ブラウンマッシュルーム	3/4袋
にんにく	1片
絹豆腐	2パック

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●中華だし	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●水	100ml
ごま油	小さじ2
○片栗粉	小さじ2
○牛乳	100ml

ごま油香るにんじんしりしり

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1
★醤油	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/2
★酒	小さじ1

小松菜のごまスープ

お届けする食材

小松菜	1/4袋
えのきたけ	1/3袋

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■水	400ml
白すりごま	小さじ1

①エビを解凍する

- ・エビ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中華クリーム煮の下ごしらえをする

- ・レタスは4cm角のざく切り、マッシュルームは5mm厚、にんにくは薄切りにする。
- ・小鉢に●を入れ、混ぜ合わせる。

⑦中華クリーム煮を作る

- ・フライパンにごま油を熱し、エビ、にんにくを入れ中火で1分程度炒める。
- ・●を加え、豆腐をスプーンでくい入れたら、弱火で2分程度煮る。

⑧中華クリーム煮を仕上げる

- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。
- ・フライパンに○を入れ、ひと煮立ちしたらレタス、マッシュルームを加え、中火で1分程度加熱する。
- ・レタスがしなりして、とろみがついたら完成。

②しりしりの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき、4cmの長さの千切りにする。
- ・卵を小鉢に割り溶く。

③しりしりを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、人参を入れ、中火で1分程度炒める。
- ・★を加えて入れさっと混ぜたら卵を加え、かき混ぜながら中火で30秒程度炒め合わせて完成。

④スープの下ごしらえをする

- ・小松菜とえのきは3cmの長さに切る。

⑤スープを仕上げる

- ・片手鍋に■、小松菜、えのきを入れ、火にかけ、ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- ・器に盛り、白すりごまを振って完成。

余った食材は?

にんにくのまるごと焼きは根元を切り落とし、ラップで包んで電子レンジで1分加熱。アルミホイルに移してごま油、塩、こしょうで味を調えて包み、トースターで15分程度焼けば、トロトロホクホクのおつまみの完成。

メモ欄