

# 1日目

スタッフ  
コメント

お肉を絹生揚げにすることでヘルシーな回鍋肉に仕上げました。しっかりした味付けで満足感も◎

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



## 絹生揚げの回鍋肉風

### お届けする食材

キャベツ	1/4袋
ピーマン	1/2袋
玉ねぎ	1/4袋
絹生揚げ	1パック

### ご用意いただく食材

●片栗粉	小さじ1/2
●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ1/2
●味噌	小さじ2
●酒	小さじ2
ごま油A	小さじ1
ごま油B	小さじ1
(好みで)刻みにんにく	適量

## プロッコリーの卵あんかけ

### お届けする食材

プロッコリー	1/2コ
--------	------

### ご用意いただく食材

卵	1コ
★中華だし	小さじ1/2
★こしょう	適量
★ごま油	小さじ1
★醤油	小さじ1
★水	100ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

## セロリとトマトの中華スープ

### お届けする食材

セロリ	1/4袋
ミディトマト	1/4袋

※セロリは茎の部分を使います

### 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

## ④回鍋肉風の下ごしらえをする

- ・キャベツは3cm角のざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。
- ・絹生揚げは1cm幅に切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

## ⑤回鍋肉風を仕上げる

- ・フライパンにごま油Aを熱し、絹生揚げを入れ中火で3分程度、焼き色が付くまで焼き、器に取り出す。
- ・そのままのフライパンにごま油B(好みで刻みにんにく)を熱し、キャベツ、ピーマン、玉ねぎを入れて強火で1分半程度炒める。絹生揚げと●を加え炒め合わせたら完成。

## ①卵あんかけの下ごしらえをする

- ・プ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、電子レンジで3分半加熱したら器に盛り付ける。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

## ②卵あんかけを仕上げる

- ・片手鍋に★を入れてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。強めの中火にし、溶き卵を少しづつ加え、卵がかたまったらプロッコリーにかけて完成。(片手鍋は③で使います)

## ③中華スープを作る

- ・セロリは筋を取り、薄い小口切りにする。
- ・ミディトマトは4等分に切る。
- ・片手鍋に■とセロリを入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、ミディトマトを入れ1分程度中火で加熱し完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏ムネ肉

## 主菜



## 副菜1



## 副菜2



## 揚げない！チキン南蛮

## お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
水菜	1/4袋
玉ねぎ	1/4袋

## ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ2
卵	1コ
●塩	少々
●マヨネーズ	大さじ2
●酢	小さじ1
酒	小さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ1
○砂糖	大さじ1/2
○醤油	大さじ1
○酢	大さじ1

## 梅味噌のふろふき大根

## お届けする食材

大根	1/2袋
----	------

## ご用意いただく食材

お米のとぎ汁(大根の加熱用)	
梅干し	1コ
★砂糖	小さじ1/2
★味噌	大さじ1
★水	大さじ1

## セロリとりんごの塩もみ

## お届けする食材

セロリ	1/4袋
りんご	1/2コ

※セロリは茎の部分を使います

## ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
---	-------

## 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チキン南蛮の下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切り、器に広げて盛る。
- ・玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱する。
- ・フライパンになたね油を熱し、卵を割り入れたらふたをし、中火で2分程度蒸し焼きにする。
- ・半熟の目玉焼きができたら玉ねぎの入った耐熱容器に入れ、泡だて器で細かくつぶす。●を加えて混ぜ合わせタルタルソースを作る。

## ⑥チキン南蛮を作る

- ・鶏肉は1cm厚のそぎ切りにする。酒と塩をもみ、片栗粉を薄くまぶす。
- ・⑤のフライパンに鶏肉を入れ、中火で3分程度焼く。

〔コツ〕鶏ムネ肉は酒と塩でもむことでバサつきを抑え、ジューシーに仕上がります。

## ⑦チキン南蛮を仕上げる

- ・鶏肉に火が通ったら余分な油は拭き取り、○を加えて全体に絡めたら水菜の上に盛り付け、⑤で作ったタルタルソースをかけたら完成。

## ②ふろふき大根の下ごしらえをする

- ・大根は厚めに皮をむき、2cm厚の輪切り(大きい場合は半月切り)にして十字に隠し包丁を入れる。水にくぐらせ、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

## ④ふろふき大根を作る

- ・片手鍋に大根と、大根が被るくらいのお米のとぎ汁(なければ水にお米を少し加える)を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で12分程度煮る。
- ・梅干しは種を取り除き包丁で叩く。小鉢で★と混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで20秒加熱する。

〔コツ〕お米のとぎ汁を加えることで大根の苦みやアクが取り除かれ、甘味が増しますよ。

## ⑧ふろふき大根を仕上げる

- ・大根に串がスッと通るやわらかさになったら器に盛り付ける。梅味噌をかけたら完成。

## ③塩もみを作る

- ・セロリは筋を取って縦半分に切り、5mm幅の斜め薄切りにする。
- ・りんごは皮付きのまま5mm幅のスティック状に切り、さっと水にくぐらせる。
- ・ビニール袋にセロリ、塩を入れてもむ。りんごも加えて軽くもみ、袋の空気を抜いて縛る。冷蔵庫で15分程度なじませたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

真ダラ  
エコシュリンプのビスク

# 3日目

スタッフ  
コメント

ビスクスープの素を使うことで家ではなかなかできない味付けに挑戦。  
デザートに焼きりんごも添えて、いつもとちょっと違った食卓に。

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



### 真ダラと彩り野菜の ビスク仕立て

#### お届けする食材

真ダラ(冷凍)	1パック
エコシュリンプのビスク(冷凍)	1パック
キャベツ	1/2袋
ミニトマト	1/4袋
ブロッコリー	1/2コ

#### ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●牛乳	100ml
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

### オニオンドレッシングサラダ

#### お届けする食材

水菜	1/4袋
ミックスビーンズ	1パック
玉ねぎ	1/4袋

#### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★砂糖	小さじ1/2
★酢	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ2

### フライパン焼きりんご

#### お届けする食材

りんご	1/2コ
-----	------

#### ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	小さじ1
バター	5g
(お好みで)シナモンパウダー、	
水切りヨーグルト	適量

## ①真ダラとスープを解凍する

- ・真ダラは流水または電子レンジで、エコシュリンプのビスクは流水で解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

## ③ビスク仕立ての下ごしらえをする

- ・両手鍋に●、エコシュリンプのビスクを入れ、火にかける。
- ・キャベツは大きめのざく切りに、ミニトマトは4等分のくし切りにする。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。
- ・真ダラは塩、こしょうを振る。

## ④ビスク仕立てを作る

- ・沸騰したスープに、キャベツ、ブロッコリー、真ダラを入れ、ふたをして中火で5分程度煮る。

## ⑧ビスク仕立てを仕上げる

- ・キャベツがしなりして真ダラに火が通ったら、ミニトマトを加え、中火で1分程度煮て完成。

## ⑤サラダの下ごしらえをする

- ・水菜は4cmの長さに切り、器に盛る。
- ・ミックスビーンズは水菜の上に散らす。
- ・玉ねぎは耐熱容器にすりおろし、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分半加熱する。

## ⑦サラダを仕上げる

- ・⑤の耐熱容器に★を加えて混ぜる。
- ・食べる直前にかけて完成。

## ②焼きりんごの下ごしらえをする

- ・りんごは皮付きのまま2cm幅のくし切りにし、芯を切り取る。
- ・フライパンになたね油を熱し、りんごを入れ、ふたをして弱火で10分程度焼く。

## ⑥焼きりんごを仕上げる

- ・りんごがしなりしたらバターを加え、溶かしながらりんごに絡めて完成。
- ・お好みでシナモンパウダーを振ったり、水切りヨーグルトを添えても。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鮭

## 主菜

## 副菜1

## 副菜2



## 鮭と里芋の焼きびたし

## お届けする食材

鮭(冷凍) .....	1パック
里芋 .....	1/2袋
まいたけ .....	2/3袋
水菜 .....	1/4袋

## ご用意いただく食材

塩A .....	ふたつまみ
なたね油(サラダ油)A .....	小さじ2
酒 .....	小さじ2
なたね油(サラダ油)B .....	小さじ2
塩B .....	ひとつまみ
○醤油 .....	小さじ1
○みりん .....	大さじ1
○だし汁 .....	150ml

## 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)

## ④焼きびたしの下ごしらえをする

- ・里芋は皮をむき2cm厚の輪切り(大きければ半月切り)にし、さっと水洗いしてから耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ・まいたけは大きめにほぐし、水菜は4cmの長さに切る。
- ・鮭は塩Aを振る。

## ⑤焼きびたしを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、鮭を入れて酒を振り、ふたをする。中火で3分程度、時々返しながら焼く。火が通ったら器に盛る。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油Bを熱し、里芋、まいたけを入れ、塩Bを振り、中火で4分程度、時々返しながら焼く。

## ⑧焼きびたしを仕上げる

- ・⑥のフライパンに○を加え火にかけ、ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し、水菜を入れ、火を止める。
- ・鮭の横に野菜を盛り付け、だしを全体にかけて完成。

## ピーマンとトマトの卵炒め

## お届けする食材

ミディトマト .....	1/4袋
ピーマン .....	1/2袋

## ご用意いただく食材

卵 .....	1コ
ごま油 .....	小さじ2
酒 .....	小さじ1
塩 .....	ふたつまみ

## おろし大根のスープ

## お届けする食材

ぶなしめじ .....	2/3袋
大根 .....	1/4袋

## ご用意いただく食材

■塩 .....	少々
■酒 .....	小さじ1
■醤油 .....	小さじ1
■だし汁 .....	300ml

## ②卵炒めの下ごしらえをする

- ・ミディトマトは2cm幅のくし切りに、ピーマンは横に5mm幅の細切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

## ③卵炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、ミディトマト、ピーマンを入れ、中火で1分程度炒める。
- ・酒、塩を加え混ぜ、卵を加えて中火でさっと炒め合わせたら器に盛り付けて完成。(フライパンは⑥で使います)

## ⑥スープの下ごしらえをする

- ・ぶなしめじは石づきを落としてほぐし、大根は皮をむきすりおろす。

## ⑦スープを仕上げる

- ・片手鍋に■、ぶなしめじ、大根おろしを汁ごと入れ、火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら弱火で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…

豚挽肉

# 5日目

スタッフ  
コメント

肉だねに混ぜ込むことで、セロリがさりげなく香るさっぱりとしたつくねに仕上げました。セロリに苦手意識がある方にもぜひ挑戦してほしいメニューです。

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



## おろしポン酢のセロリつくね

### お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
セロリ	1/2袋
ミニトマト	1/4袋
キャベツ	1/4袋
大根	1/4袋

※セロリは茎の部分を使います。セロリが好きな方は葉も加えると、セロリの風味がより楽しめますよ。

### 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
●酒	小さじ1
なたね油(サラダ油)	小さじ2
塩	ひとつまみ
○醤油	大さじ1
○酢	大さじ1
○みりん	大さじ1

## 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つくねの下ごしらえをする

- ・セロリは筋を取り粗いみじん切りにする。
- ・ミニトマトは3cm幅のくし切りにし、器に盛る。
- ・キャベツは3cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。水気をぎゅっと絞り、塩を加えて混ぜたら器に盛る。
- ・大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切り、器に盛る。

## ④つくねを作る

- ・ボウルに豚肉、●を入れよく練り混ぜる。粘りが出たらセロリを加えてよく混ぜ、6等分して小判型に丸める。
- ・なたね油をひいたフライパンに並べたら火にかけ、中火で6分程度、時々返しながら焼く。

## ⑧つくねを仕上げる

- ・小鉢に○を混ぜ合わせてたれを作り、器に添える。
- ・つくねが焼けたら器に盛り付けて完成。

## 里芋の和風ポテトサラダ

### お届けする食材

玉ねぎ	1/4袋
里芋	1/2袋

### ご用意いただく食材

★カツオ節	3g程度
★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ2
★醤油	小さじ1/2

## 焼ききのこのスープ

### お届けする食材

水菜	1/4袋
ぶなしめじ	1/3袋
まいたけ	1/3袋

### ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■酒	小さじ1
■だし汁	400ml

## ②ポテトサラダの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは繊維と垂直に薄切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- ・里芋は皮をむき、ひと口大に切る。別の耐熱容器に水にくぐらせて入れラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。
- コツ 玉ねぎは繊維と垂直に切ることで辛みを抑えられます。

## ②ポテトサラダを仕上げる

- ・里芋の入った耐熱容器に水気を切った玉ねぎ、★を加え、混ぜ合わせたら完成。

### 余った食材は？

セロリの葉はホットサラダに。セロリの葉を水にさらしてからベーコンやにんにくなどと炒め、好みのドレッシングをかけたら完成。熱を加えることでセロリの葉も食べやすくなります。

### メモ欄