

# 1日目

スタッフ  
コメント

寒い日は温まるポトフがぴったり。ブリと野菜を焼いてから煮ることで、うまいみを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

副菜1

副菜2

## ゴロゴロ野菜とブリの焼きポトフ

### お届けする食材

ブリ(冷凍)	1パック
じゃがいも	1/2袋
人参	1/2袋
スナップえんどう	1/4袋

### ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)A	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
●塩	ひとつまみ
●コンソメ	小さじ1
●水	300ml
小麦粉	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2
粗挽き黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1

### ①ブリを解凍する

- ・ブリ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ポトフの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。人参は皮をむいて6cmの長さに切り、縦に4等分に切る。スナップえんどうは筋を取り、ラップに包んで電子レンジで40秒加熱する。

### ⑥ポトフを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、じゃがいもと人参を入れて塩を振り、中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。
- ・両手鍋にじゃがいもと人参を移し、●を加えてひと煮立ちしたら弱火で15分程度ふたをして煮る。
- ・ブリは半分に切り、水気を拭いて小麦粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油Bを熱し、ブリを入れたら中火で4分程度、焼き色が付くまで焼き取り出す。(フライパンは⑦で使います)

### ⑨ポトフを仕上げる

- ・両手鍋にブリとスナップえんどうを加え、1分程度煮たら器に盛り付け、粗挽き黒こしょうとオリーブオイルをかけたら完成。

## 春菊としらすのフリッタータ

### お届けする食材

春菊	1/4袋
シラス	1パック

### ご用意いただく食材

卵	2コ
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★牛乳	大さじ2
★(好みで)粉チーズ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
バター	10g

### ④フリッタータの下ごしらえをする

- ・春菊は2cmの長さに切る。
- ・ボウルに卵を割り、★と混ぜ合わせる。

### ⑦フリッタータを作る

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、春菊とシラスを入れ中火で1分程度炒める。
- ・春菊とシラスを卵液の入ったボウルに加え、よく混ぜ合わせる。

### ⑧フリッタータを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭きバターを熱し、⑦の卵液を入れ中火で3分程度焼いたら、裏返してさらに3分程度焼く。
- ・食べやすい大きさに切って完成。

## 白菜のジンジャーマリネ

### お届けする食材

白菜	1/4袋
生姜	5g

### 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	大さじ1/2
■オリーブオイル	大さじ1

### ②マリネの下ごしらえをする

- ・白菜は5cmの長さに切り、繊維に沿って1cm幅の細切りにする。生姜は皮をむいて千切りにする。

### ③マリネを仕上げる

- ・袋に白菜、生姜、■を入れて揉みこんだら、冷蔵庫で10分程度なじませて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏手羽元

# 2日目

スタッフ  
コメント

韓国料理でおなじみの参鶏湯を家で簡単にできるレシピにアレンジしました。骨付きの鶏肉を煮込むのでスープまで絶品です。

①から順に作ることで  
効率よく調理できます

主菜



## 鶏手羽元の参鶏湯風煮込み サムゲタン

### お届けする食材

鶏手羽元(冷凍)	1パック
ねぎ	1/4袋
生姜	10g
白菜	1/2袋

※ねぎは緑色の部分を使います

### ご用意いただく食材

(お好みでにんにく)	1片
水	400ml
生米	大さじ3
●中華だし	小さじ1
●酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
ごま油	小さじ2
(お好みで)ラー油	適量

### 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)

### ②参鶏湯風煮込みの下ごしらえをする

- ・ねぎは1.5cm幅の斜め切りにし、生姜は皮付きのまま薄切りにする。白菜は3cm角のざく切りにする。(お好みでにんにくを入れる場合は包丁の腹でつぶす。)
- ・鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。

### ③参鶏湯風煮込みを作る

- ・両手鍋にねぎ、生姜、鶏手羽元、水、生米(お好みでにんにく)を入れひと煮立ちしたらアクを取る。
- ・●を加えふたをして弱火で20分程度煮る。

### ④参鶏湯風煮込みを仕上げる

- ・塩、こしょうで味を調えたら、器に盛り付けごま油を回しかけたら完成。お好みでラー油をかけても。

副菜1



副菜2



## スナップえんどうのごまナムル

### お届けする食材

スナップえんどう	1/2袋
赤パプリカ	1/2袋

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★白すりごま	大さじ1/2
★ごま油	大さじ1/2

### ⑥ナムルの下ごしらえをする

- ・スナップえんどうは筋を取り斜め半分に切ったら、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。パプリカは小さめの乱切りにする。

### ⑦ナムルを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ合わせる。スナップえんどう、パプリカを加え混ぜ合わせたら完成。

### ④きんぴら炒めの下ごしらえをする

- ・ごぼうは4cmの長さの細切りにし、酢水(分量外)にさらして水気を切る。エリンギは半分の長さに切り、細切りにする。春菊は4cmの長さに切る。

### ⑤きんぴら炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、ごぼうを入れ中火で2分程度炒めたら、エリンギと春菊、■を加え強火で40秒程度炒める。
- ・器に盛り付け、七味唐辛子を振ったら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

カレイ

# 3日目

スタッフ  
コメント

野菜たっぷりの甘酢あんに仕上げました。甘酢あんは  
ケチャップを入れることで酸味がマイルドになります。

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



## カレイの甘酢あんかけ

### お届けする食材

カレイ(冷凍)	1パック
赤パブリカ	1/2袋
ねぎ	1/4袋
生姜	10g
竹の子	1パック

※ねぎは白い部分を使います

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1と1/2
なたね油A(サラダ油)	大さじ3
なたね油B(サラダ油)	小さじ1
●砂糖	大さじ2
●ケチャップ	小さじ1と1/2
●酒	大さじ1
●酢	大さじ1と1/2
●醤油	大さじ2
●水	150ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

### ①カレイを解凍する

- ・カレイ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あんかけの下ごしらえをする

- ・パブリカは細切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ・生姜は皮をむいてすりおろす。

### ⑥あんかけを作る

- ・カレイに塩を振り片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、カレイを入れて中火で4分程度焼き色が付くまで両面を焼いたら器に盛り付ける。

### ⑦あんかけを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、パブリカ、水気を切った竹の子を入れ中火で2分程度炒める。ねぎと生姜、●を加えひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ・カレイの上にあんをかけて完成。

## じゃがいもの味噌マヨ和え

### お届けする食材

エリンギ	1/2袋
じゃがいも	1/2袋

### ご用意いただく食材

★味噌	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ1/2

## 小松菜のお吸い物

### お届けする食材

小松菜	1/4袋
やなぎまつたけ	1/2袋

### ご用意いただく食材

■だし汁	400ml
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1

### ②味噌マヨ和えの下ごしらえをする

- ・エリンギは半分の長さに切り、縦に4等分に切る。ラップに包み電子レンジで1分加熱する。
- ・じゃがいもは皮をむき、3cm角に切ったら耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで3分半加熱する。

### ③味噌マヨ和えを仕上げる

- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ・じゃがいもが熟いうちにフォークで粗めにつぶし、エリンギ、★を加え混ぜ合わせたら完成。

### ④お吸い物を作る

- ・小松菜は3cmの長さに切る。やなぎまつたけは3cmの長さに切る。
- ・片手鍋に■と小松菜、やなぎまつたけを入れひと煮立ちしたら、中火で1分程度加熱して完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚モモスライス

## 主菜



## 副菜1



## 副菜2



## 春菊の豚肉巻き

## お届けする食材

豚モモスライス(冷凍)	2パック
春菊	1/2袋
ねぎ	1/2袋
生姜	10g

## 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2
●砂糖	小さじ1/2
●白煎りごま	小さじ1
●ごま油	小さじ1/2
●味噌	小さじ1と1/2
●水	大さじ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)

## ③豚肉巻き下ごしらえをする

- 春菊は4cmの長さに切る。ねぎは4cmの長さに切り、繊維にそって極細い千切りにする。
- 豚肉と春菊、ねぎを8等分に分け、豚肉を広げた上に春菊、ねぎをのせて巻く。

## ④豚肉巻きを作る

- フライパンに③の豚肉の巻き終わりを下にして並べて入れ、塩、こしょう、酒を振りふたをして弱めの中火で8分程度蒸し焼きにする。

## ⑧豚肉巻きを仕上げる

- 豚肉に火が通ったら器に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭いたら、生姜の皮をむいてフライパンにすりおろす。●を加え火にかけ、ひと煮立ちしたら、豚肉の上にかけて完成。

## 人参とごぼうの土佐煮

## お届けする食材

人参	1/4袋
ごぼう	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	大さじ1/2
★だし汁	100ml
カツオ節	5g程度

## トロトロ白菜と卵のスープ

## お届けする食材

白菜	1/4袋
----	------

## ご用意いただく食材

卵	1コ
■中華だし	小さじ1
■酒	大さじ1
■だし汁	350ml

## ②土佐煮の下ごしらえをする

- 人参とごぼうは皮をむき小さめの乱切りにする。
- 片手鍋に★とごぼう、人参を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火でふたをして10分程度煮る。

## ⑥土佐煮を仕上げる

- カツオ節を加え、混ぜながら強火で汁気を飛ばし、器に盛り付けて完成。  
(片手鍋は⑦で使います)

## ⑤スープの下ごしらえをする

- 白菜は4cmの長さに切ったら、繊維にそって1cm幅の細切りにする。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。
- 小鉢に卵を割り溶く。

## ⑦スープを仕上げる

- 片手鍋に■と白菜を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、卵を回し入れ、卵が固まったら完成。

## 余った食材は?

余った生姜はジンジャーミルクティーに。片手鍋に牛乳500mlと紅茶の茶葉大さじ2を入れ火にかける。すりおろした生姜15gと砂糖を加えて好みの甘さにしたらこしてカップに注いで完成。

## 明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏ムネ肉

# 5日目

スタッフ  
コメント

ごぼうの食感が楽しめる一品。お弁当や  
お酒のおつまみにもぴったりですよ。

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



## 鶏肉とごぼうの甘辛炒め

## 小松菜のシラス和え

## スナップえんどうの味噌汁

### お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
ごぼう	1/2袋
人参	1/4袋

### ご用意いただく食材

酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ2
なたね油(サラダ油)	大さじ3
●砂糖	小さじ1
●片栗粉	小さじ1
●白煎りごま	小さじ2
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ2
●みりん	大さじ2
●水	大さじ2

### 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。)
- ・片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を火にかける。

### ④甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・ごぼうは5mm厚の斜め切りにし、酢水(分量外)にさらす。(ごぼうが太い場合は縦に半分に切る)
- ・人参は6cmの長さのスティック状に切る。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ、3分程度ゆでる。火が通ったらざるにあげて水気を切る。

### ⑦甘辛炒めを仕上げる

- ・鶏肉をひと口大の大きさに切ったら袋に入れ、酒、塩を加えてもみこむ。
- ・汁気をふいた鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉とごぼうを入れ中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。
- ・余分な油を拭き取り、人参と●を加え全体に絡むまで炒め合わせたら完成。

### お届けする食材

小松菜	3/4袋
シラス	1パック

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★砂糖	ひとつまみ
★ごま油	大さじ1

### お届けする食材

やなぎまつたけ	1/2袋
スナップえんどう	1/4袋

### ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	大さじ1/2

### ②シラス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、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。流水で冷まし水気を絞る。

### ③シラス和えを仕上げる

- ・②の耐熱容器にシラスと★を加え混ぜ合わせたら完成。

### ⑤味噌汁の下ごしらえをする

- ・やなぎまつたけは3cmの長さに切る。スナップえんどうは筋を取り、1cmの斜め切りにする。
- ・片手鍋にだし汁とやなぎまつたけ、スナップえんどうを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で2分程度加熱する。

### ⑥味噌汁を仕上げる

- ・火を止めて味噌を溶き完成。

メモ欄