

1日目

スタッフ
コメント

にんにくの成長途中の若い葉である「葉にんにく」。
スタミナ野菜を使って食欲をそぞる一品にしました。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



葉にんにくで! 香ばし海鮮ニラ玉

お届けする食材

シーフードミックス(冷凍)	1パック
葉にんにく	2/3袋
玉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

卵	3コ
醤油	小さじ1
ごま油A	大さじ1
ごま油B	大さじ2
ごま油C	大さじ1/2
○砂糖	小さじ1/2
○中華だし	小さじ1
○醤油	大さじ1
○酒	大さじ1
○水	200ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ4)	

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)

④ニラ玉風の下ごしらえをする

- ・葉にんにくは2cmの長さに切る。玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ・ボウルに卵を割り溶き、醤油を加え混ぜ合わせる。

⑤ニラ玉風を作る

- ・フライパンにごま油Aを熱し、葉にんにくと玉ねぎを入れて中火で1分程度炒め、卵液に入ったボウルに取り出し混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油Bの半量を熱し、卵液を半量入れ、中火で1分程度焼く。ふたをしてさらに40秒程度蒸し焼きにし、器に盛る。
- ・残りのごま油Bを熱し、残りの卵液を入れ同様に焼く。

⑦ニラ玉風を仕上げる

- ・フライパンをさっと拭いて、ごま油Cを熱し、シーフードミックスを入れて中火で1分程度炒める。○を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら、卵の上にかけて完成。

副菜1



いんげんとしめじの中華味噌和え

お届けする食材

いんげん	3/4袋
ぶなしめじ	2/3袋
れんこん	1/3袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ2
★白煎りごま	小さじ2
★味噌	大さじ1
★ごま油	小さじ2

副菜2



トマトともずくのスープ

お届けする食材

ミニティマト	1/4袋
もずく	1パック

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■だし汁	400ml

⑥スープを作る

- ・ミニティマトは2cm角に切る。
- ・もずくは水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ・片手鍋に■とミニティマト、もずくを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、中火で1分程度加熱し完成。

②中華味噌和えの下ごしらえをする

- ・いんげんは3cmの長さの斜め切りにする。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- ・れんこんは皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- ・耐熱容器にいんげん、ぶなしめじ、れんこんを入れてラップをかけ、電子レンジで2分半加熱する。

③中華味噌和えを仕上げる

- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、耐熱容器に加え全体を混ぜ合わせたら完成。

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

きのこのうまみが溶け込んだハッシュドポーク。ご家庭に
ある調味料で簡単にできますよ。ごはんと食べるのも◎。

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



2種のきのこのハッシュドポーク

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4袋
ぶなしめじ	1/3袋
まいたけ	1/2袋
いんげん	1/4袋

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ2
●コンソメ	小さじ1
●中濃ソース	大さじ2
●ケチャップ	大さじ3
●みりん	小さじ1
●酒	50ml
●牛乳	100ml
●水	200ml

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)

②ハッシュドポークの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは薄切りにする。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。まいたけは大きめにほぐす。
- ・いんげんは4cmの長さに切り、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。

③ハッシュドポークを作る

- ・両手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れ、中火で玉ねぎがしんなりするまで2分程度炒める。
- ・豚肉を食べやすい大きさにキッチンバサミで切りながら鍋に入れ、しめじ、まいたけも加え中火で1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え全体になじむまで炒めたら●を入れ、ひと煮立ちしたらふたをして弱火で15分程度煮る。

④ハッシュドポークを仕上げる

- ・ろみがついたら器に盛り付け、いんげんを添えたら完成。

大根のレモンカルパッチョ

お届けする食材

大根	1/4袋
ミディトマト	1/4袋
レモン	1/4コ

ご用意いただく食材

★オリーブオイル	大さじ1
★こしょう	適量
塩	ひとつまみ

⑥カルパッチョの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき薄い半月切りにする。
- ・ミディトマトは1cm角に切る。
- ・レモンは小鉢に搾り、★と混ぜ合わせる。皮の黄色い部分を少量刻む。

⑦カルパッチョを仕上げる

- ・器に大根を並べ塩を振る。ミディトマトとレモンの皮を散らし、小鉢の中身を全体にかけたら完成。

ほうれんそうと卵のココット

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
--------	------

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
卵	2コ
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量

④ココットの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分加熱する。流水で冷まし、水気を絞る。

⑤ココットを仕上げる

- ・ココット(または耐熱容器)にほうれんそうを入れ、真ん中を少しづばませて卵を割り入れる。
- ・ほうれんそうの上にオリーブオイルを回しかけ、全体に■を振る。
- ・トースターで8分程度卵が半熟になるまで焼いたら完成。

※トースター温度は表紙左下に記載しておりますので、ご覧ください。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭

3日目

スタッフ
コメント

柚子やカボスで作ることが多い柚庵焼きをレモンでアレンジ。
レモンの酸味がいいアクセントになっていますよ。

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



レモン香る鮭の幽庵焼き

お届けする食材

鮭(冷凍)	1パック
レモン	1/2コ
水菜	1/3袋
大根	1/4袋
まいたけ	1/2袋

ご用意いただく食材

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

ほうれんそうの辛子お浸し

お届けする食材

ほうれんそう	1/2袋
ミディトマト	1/4袋

ご用意いただく食材

★水	大さじ1と1/2
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
★辛子	適量(チューブなら2cm)

れんこんのおろし味噌汁

お届けする食材

れんこん	1/3袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	大さじ1/2

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)

②幽庵焼きの下ごしらえをする

- ・レモンは5mm幅の輪切りを2枚作り、残りは袋に搾る。
- ・レモン果汁の入った袋に鮭と●を入れて冷蔵庫で15分漬ける。
- ・水菜は3cmの長さに切る。大根は皮をむき、4cmの長さの細切りにする。ボウルに水菜、大根、○を入れ混ぜ合わせたら器に盛る。
- ・まいたけは大きめにほぐす。

⑦幽庵焼きを仕上げる

- ・鮭の汁気を拭き取る。
- ・フライパンになたね油を熱し、鮭を入れ中火で3分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・まいたけを加え、1分程度焼いたら袋に残った漬けダレとレモンの輪切りを加え、中火で全体に絡める。照りが出てきたら鮭とまいたけを器に盛り、レモンを添えたら完成。

③お浸しの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは4cmの長さに切り、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。
- ・ミディトマトは1cm幅のくし切りにする。

④お浸しを仕上げる

- ・ボウルにほうれんそう、ミディトマト、★を入れ混ぜ合わせたら器に盛って完成。

⑤味噌汁を作る

- ・れんこんは皮をむいて半量を片手鍋にすりおろし、残りは5mm幅のいちょう切りにする。
- ・青じそは縦半分に切り、千切りにする。

⑥味噌汁を仕上げる

- ・すりおろしたれんこんが入った片手鍋にだし汁といちょう切りにしたれんこんを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- ・火を止めて味噌を溶いたら器に盛り、青じそをのせたら完成。

余った食材は?

余ったレモンはレモンティーに。お好みの紅茶に輪切りにしたレモンを浮かべれば完成。蜂蜜を入れてもおいしいですよ。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏モモ肉

4日目

スタッフ
コメント

定番料理の鶏の唐揚げは青じそとカツオ節で大人の和風仕立てに。
お酢を効かせたさっぱりマヨソースもイチオシです。

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



野菜と食べる！鶏の唐揚げ

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
水菜	1/3袋
ミディトマト	1/4袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

●中華だし	小さじ1/2
●醤油	大さじ1/2
●酒	大さじ1
○マヨネーズ	大さじ2
○醤油	小さじ1
○酢	小さじ2
片栗粉	大さじ4
なたね油(サラダ油)	大さじ4
カツオ節	3g程度

れんこんの海苔塩きんぴら

お届けする食材

れんこん	1/3袋
------	------

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ2
★塩	ひとつまみ
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
海苔	全形1/3枚

ほうれんそうの和風スープ

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
玉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■水	400ml

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)

④唐揚げの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切る。ミディトマトは4等分に切る。青じそは千切りにし、水菜と混ぜ合わせる。
- ・鶏肉は一口大の大きさに切り、●と袋に入れよくもみこむ。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。

〔コツ〕時間のある方は鶏肉と●をもみこんで冷蔵庫で15分程度置くと味がさらになります。

⑥唐揚げを作る

- ・鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油をよく熱し、鶏肉を入れ中火で7分程度両面にしっかり焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付ける。

⑧唐揚げを仕上げる

- ・唐揚げの上に水菜とミディトマトをのせて○をかけ、カツオ節をのせれば完成。

②きんぴらの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにして酢水(分量外)にさらす。

⑤きんぴらを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、水気を切ったれんこんを入れ中火で2分程度炒める。★を入れさっと全体に炒め合せ、器に盛る。
- ・食べる前に海苔を手でちぎり、れんこんの上にのせたら完成。

③和風スープの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは3cmの長さに、玉ねぎは3mmの長さの薄切りにし、片手鍋に入れる。

⑦和風スープを仕上げる

- ・③の片手鍋に■を加え入れひと煮立ちしたら、中火で1分程度加熱し完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

イワシ

5日目

スタッフコメント 沖縄のご当地料理、もずくヒラヤーチー(沖縄風チヂミ)。もずくの食感が楽しめますよ。

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**

イワシと大根の梅煮

お届けする食材

イワシ(冷凍)	1パック
大根	1/2袋
青じそ	4枚

ご用意いただく食材

●酢	30ml
●水	600ml
梅干し	2コ
○みりん	小さじ2
○酒	大さじ2
○醤油	大さじ1
○だし汁	200ml

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梅煮の下ごしらえをする

- ・両手鍋に●とイワシを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で10分程度煮る。
- ・大根は皮をむいて1.5cm厚の半月切りにする。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5分加熱する。
- ・青じそは千切りにする。梅干しは種を取り除く。

⑤梅煮を作る

- ・②の両手鍋の汁気を捨て、○、梅干し、大根を加え火にかける。ひと煮立ちしたら落としづたをして中火で5分程度煮る。

⑧梅煮を仕上げる

- ・大根に串がすっと入るやわらかさになったら器に盛り付け、青じそをふんわりのせれば完成。

葉にんにくともずくのチヂミ

お届けする食材

葉にんにく	1/3袋
もずく	1パック

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★小麦粉	大さじ4
★水	大さじ3
ごま油	大さじ1
☆七味唐辛子	適量
☆酢	小さじ1/2
☆みりん	小さじ1/2
☆醤油	小さじ1

③チヂミの下ごしらえをする

- ・葉にんにくは2cmの長さに切る。
- ・もずくは水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ・ボウルに★を混ぜ合わせ、葉にんにく、もずくを加え混ぜ合わせる。

④チヂミを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、③の生地を4等分に流し入れ中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。ひっくり返してさらに2分程度焼き、器に盛る。
- ・小皿に☆を混ぜ合わせて添えたら完成。

水菜と玉ねぎの味噌汁

お届けする食材

水菜	1/3袋
玉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	大さじ1/2

⑥味噌汁の下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切る。玉ねぎは3mmの長さの薄切りにする。

⑦味噌汁を仕上げる

- ・片手鍋にだし汁と水菜、玉ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら1分程度加熱し、火を止め味噌を溶いたら完成。

メモ欄