

1日目

スタッフ
コメント

葉玉ねぎとは早い時季に葉付きのまま収穫した玉ねぎのこと、春先にしか味わえない旬の味覚です。やわらかな葉もまるごと味わっていただけるレシピです。

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



白身魚の香味ダレ

お届けする食材

白身魚の切身(冷凍)	1パック
里芋	1/4袋
なす	1/2袋
葉玉ねぎ	1/3袋

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1
●ごま油	小さじ1
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ1
●水	大さじ1
●(好みで)おろしにんにく	適量
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ5

①白身魚を解凍する

- ・白身魚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香味ダレの下ごしらえをする

- ・里芋は皮をむきひと口大の大きさに切る。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。
- ・なすはひと口大の乱切りにする。
- ・葉玉ねぎはみじん切りにし、小鉢に●と混ぜ合わせる。

⑥香味ダレを作る

- ・白身魚を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を入れ、なすと里芋を加えてなたね油を絡めたら火を付ける。中火で3分程度焼き、器に盛る。
- ・そのままのフライパンに白身魚を入れ中火で3分程度焼き、白身魚に火が通ったら器に盛る。

⑧香味ダレを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、③の小鉢の中身を流し入れて30秒程度加熱する。
- ・器の具材の上にかけたら完成。

ミニトマトとレタスの煮浸し

お届けする食材

レタス	1/4コ
ミニトマト	1/3袋

ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1
★みりん	小さじ1
★だし汁	大さじ3
カツオ節	適量

②煮浸しの下ごしらえをする

- ・レタスはひと口大にちぎる。
- ・ミニトマトは4等分に切る。

④煮浸しを仕上げる

- ・片手鍋に★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらレタスを入れ、しんなりするまで1分程度煮る。ミニトマトを加え30秒程度煮たら器に盛り付ける。
- ・カツオ節をのせて完成。

人参と小松菜の味噌汁

お届けする食材

人参	1/4袋
小松菜	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	大さじ1/2

⑤味噌汁の下ごしらえをする

- ・人参は3cmの長さの短冊切りにする。
- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・片手鍋にだし汁、人参、小松菜を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをして弱火で3分程度加熱する。

⑦味噌汁を仕上げる

- ・人参がやわらかくなったら火を止め、味噌を溶き完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏モモ肉

2日目

スタッフ
コメント

ホワイトソースを使わずに豆腐でアレンジしたヘルシー
グラタン。やさしい味わいのふわふわ食感も楽しんで。

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



お豆腐で!クリーミーグラタン

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
絹豆腐	1パック
ブラウンマッシュルーム	1袋
ブロッコリー	1/2袋

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●コンソメ	小さじ1/2
●小麦粉	大さじ1
●マヨネーズ	小さじ2
●牛乳	大さじ2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
パン粉	適量
(好みで)チーズ	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グラタンの下ごしらえをする

- ・豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで2分半加熱する。
- ・マッシュルームは半分に切る。
- ・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ったら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。
- ・ボウルに水気を切った豆腐、●を入れ泡だて器でよく混ぜ合わせ豆腐ソースを作る。

⑤グラタンを仕上げる

- ・鶏肉は小さめのひと口大の大きさに切る。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で3分程度焼く。マッシュルームも加え1分程度焼き全体に塩を振る。
- ・鶏肉に火が通ったら、トースター対応の耐熱容器に移す。ブロッコリーも入れ、豆腐ソース、パン粉(好みでチーズ)の順にかけ、トースターで10分程度焼き色が付くまで焼いたら完成。
- ※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。

人参ドレッシングのサラダ

お届けする食材

レタス	1/4コ
人参	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

エリンギのミネストローネ

お届けする食材

ミニトマト	1/3袋
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
■コンソメ	小さじ1と1/2
■水	400ml
粗挽き黒こしょう	適量

④サラダの下ごしらえをする

- ・レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、器に盛る。
- ・人参は皮をむいてボウルにすりおろし、★と混ぜ合わせる。

⑥サラダを仕上げる

- ・レタスの上に④で作った人参ドレッシングをかけたら完成。

③ミネストローネの下ごしらえをする

- ・ミニトマトは半分に切る。
- ・エリンギは1cm角に切る。

⑦ミネストローネを仕上げる

- ・片手鍋になたね油を熱し、ミニトマトとエリンギ、ケチャップを入れ1分程度炒める。■を加えてひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し、器に盛り付ける。
- ・粗挽き黒こしょうを振ったら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

サバ

3日目

スタッフ
コメント

キムチの辛さと酸味がサバのくさみを抑えてくれるので、下処理いらす！サバとキムチが好相性な一品に仕上げました。

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



ピリ辛！サバのキムチ煮

お届けする食材

金華サバ(冷凍)	1パック
人参	1/4袋
小松菜	1/4袋
キムチ	1パック

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
●醤油	小さじ1
●みりん	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●水	150ml

プロッコリーと里芋のナムル

お届けする食材

里芋	1/4袋
プロッコリー	1/2袋

ご用意いただく食材

★中華だし	小さじ1/2
★こしょう	適量
★白煎りごま	小さじ1
★ごま油	大さじ1

レタスの中華スープ

お届けする食材

レタス	1/4コ
-----	------

ご用意いただく食材

卵	1コ
■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■水	400ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ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)

③キムチ煮の下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき6cmの長さに切り、縦に4等分に切る。(太い場合は6等分にする)
- ・小松菜は4cmの長さに切る。

④キムチ煮を作る

- ・サバは水気をふき取り、皮目に十文字に切り目を入れる。
- ・両手鍋にごま油を熱し、キムチを入れ中火で1分程度炒める。●、サバ、人参を入れひと煮立ちしたら落しふたをし、弱めの中火で10分程度煮る。

⑦キムチ煮を仕上げる

- ・小松菜を加え、中火で2分程度煮たら完成。

②ナムルの下ごしらえをする

- ・里芋は皮をむき3cm角に切り、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。
- ・プロッコリーは小さめに小房を分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切る。別の耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで3分加熱する。

⑤ナムルを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ合わせる。里芋とプロッコリーを加え全体によく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

主菜

副菜1

副菜2



葉玉ねぎと里芋の肉じゃが

小松菜のごぼうサラダ

ごま油が決め手!
蒸しなすの味噌汁

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
葉玉ねぎ	1/3袋
人参	1/4袋
里芋	1/2袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●だし汁	200ml

お届けする食材

小松菜	1/4袋
ごぼう	1/2袋
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	少々
★塩	ひとつまみ
★白すりごま	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ1/2

お届けする食材

なす	1/2袋
----	------

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
だし汁	400ml
味噌	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肉じゃがの下ごしらえをする

- ・葉玉ねぎは玉の部分は1cm幅のくし切りにする。葉の部分は2cm幅の斜め切りにする。
- ・人参は皮をむき乱切りにする。
- ・里芋は皮をむき乱切りにし、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4分加熱する。

⑥肉じゃがを作る

- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ・フライパンになたね油を熱し、豚肉と葉玉ねぎの玉の部分を入れ中火で1分程度炒める。人参と里芋も加え全体に油が回ったら●を入れる。落としふたをして中火で8分程度時々混ぜながら煮る。

⑨肉じゃがを仕上げる

- ・落としふたを取り、人参がやわらかくなったら葉玉ねぎの葉の部分を入れ、中火で2分程度煮たら完成。

②ごぼうサラダの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・ごぼうと小松菜、エリンギをゆでる用)を入れ火にかける。

④ごぼうサラダを作る

- ・小松菜は4cmの長さに切る。ごぼうとエリンギは4cmの長さの細切りにする。
- ・沸騰したお湯に、塩とごぼうを入れて1分程度ゆでる。小松菜とエリンギを加えてさらに1分程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は⑧で使います)

⑦ごぼうサラダを仕上げる

- ・ボウルにごぼう、小松菜、エリンギ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

余った食材は?

余ったごぼうはバター醤油きんぴらに。千切りにしたごぼうをフライパンで炒める。バターと醤油で味付けしたら香ばしいアレンジきんぴらごぼうの出来上がり。

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

温かいタラと湯豆腐は濃厚な卵黄醤油で召し上がり。
卵白もサクッとかき揚げにすれば卵を余さず使えます。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



卵黄醤油で食べる 豆腐とタラの小鍋

お届けする食材

タラ(冷凍)	1パック
絹豆腐	2パック
ムキねぎ	1袋
レタス	1/4コ

ご用意いただく食材

醤油	適量
卵黄	2コ
塩	ひとつまみ
●塩	小さじ1/2
●みりん	大さじ1
●だし汁	400ml

副菜1



小松菜とミニトマトの 酢味噌和え

お届けする食材

小松菜	1/4袋
ミニトマト	1/3袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★酢	小さじ1
★味噌	小さじ2

副菜2



葉玉ねぎのかき揚げ

お届けする食材

葉玉ねぎ	1/3袋
------	------

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ1
■塩	ひとつまみ
■小麦粉	大さじ3
■卵白	2コ
なたね油(サラダ油)	大さじ3

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)

⑥小鍋の下ごしらえをする

- ・豆腐は4等分に切る。
- ・ねぎは斜め薄切りにする。レタスは大きめにちぎる。
- ・2つの小皿に醤油を入れ、その上にそれぞれ卵黄をのせる。

⑦小鍋を作る

- ・タラは食べやすい大きさに切り、塩を振る。
- ・両手鍋に●を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらタラと豆腐、ねぎを加えふたをして弱火で6分程度煮る。

⑨小鍋を仕上げる

- ・タラに火が通ったらレタスを入れ、レタスがしんなりしたら完成。⑥で作った卵黄醤油につけて召し上がれ。

②酢味噌和えの下ごしらえをする

- ・小松菜は3cm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3分加熱する。流水で冷まし、水気を絞る。
- ・ミニトマトは4等分に切る。

③酢味噌和えを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ、小松菜、ミニトマトを加え混ぜ合わせたら完成。

④かき揚げの下ごしらえをする

- ・葉玉ねぎは玉の部分は5mm幅の薄切り、葉の部分は5mm幅の斜め切りにし、ボウルに入れ小麦粉と混ぜ合わせる。

⑤かき揚げを作る

- ・別のボウルに■を混ぜ合わせ、④のボウルに加えて混ぜ合わせる。

⑧かき揚げを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、⑤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したら完成。

メモ欄