

1日目

スタッフ
コメント

乾燥ワカメで手軽に海藻をいただけます。食物繊維が嬉しい
ワカメはミニトマトを加えたさっぱり酢の物に仕上げました。

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



れんこ鯛とかぶの煮付け

お届けする食材

れんこ鯛(冷凍)	1パック
かぶ	1/2袋
菜花	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	少々
●砂糖	小さじ1
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	50ml
●水	100ml

玉ねぎの味噌田楽

お届けする食材

玉ねぎ	1/2袋
青じそ	4枚

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★味噌	大さじ1
★酒	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
水	大さじ2

ミニトマトとワカメの酢の物

お届けする食材

乾燥ワカメ	1/3パック
ミニトマト	1/2袋

ご用意いただく食材

■酢	小さじ1
■醤油	小さじ1と1/2
■みりん	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)

③煮付けの下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむいて2cm幅のくし切りにする。菜花は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。

④煮付けを作る

- ・れんこ鯛に塩を振る。
- ・両手鍋に●を入れひと煮立ちしたらかぶとぶなしめじを入れ、落としふたをして弱火で2分程度煮る。れんこ鯛を加え3分程度煮る。

⑧煮付けを仕上げる

- ・落としふたを取り、菜花を加え中火で2分程度煮たら完成。

⑥味噌田楽の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは繊維に垂直に1.5cm幅の輪切りにする。
- ・青じそは千切りにする。
- ・耐熱容器に★を混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。

⑦味噌田楽を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、玉ねぎを入れ両面にうっすら焼き色が付くまで弱めの中火で2分程度焼く。水を入れ、ふたをして2分程度弱火で蒸し焼きにし、器に盛る。
- ・玉ねぎの上に★をのせ、青じそをのせたら完成。

②酢の物の下ごしらえをする

- ・ワカメはたっぷりの水で戻す。

⑤酢の物を仕上げる

- ・ミニトマトは4等分のくし切りにする。
 - ・ボウルに水気を絞ったワカメ、ミニトマト、■を混ぜ合わせたら完成。
- (コツ) みりんのアルコール分が気になる場合は電子レンジで加熱して煮切ってください。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭

主菜



副菜1



副菜2



鮭のちゃんちゃん焼き

お届けする食材

鮭(冷凍)	1パック
キャベツ	1/4袋
赤パプリカ	1/2袋
葉ねぎ	1/4袋
にんにく	1片

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1/2
●味噌	大さじ1と1/2
●みりん	小さじ1
●酒	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
バター	10g

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ちゃんちゃん焼きの下ごしらえをする

- ・キャベツは4cm角のざく切りにする。
- ・パプリカは5mm幅の斜め細切りにする。
- ・葉ねぎは小口切りにする。
- ・にんにくは小鉢にすりおろし、●と混ぜ合わせる。

⑤ちゃんちゃん焼きを作る

- ・鮭に塩、こしょうを振る。
- ・フライパンになたね油を熱し、鮭を入れその上にかぶせるようにキャベツとパプリカを入れ、④の中身を回しかけてふたをし、弱火で6分程度蒸し焼きにする。

⑦ちゃんちゃん焼きを仕上げる

- ・鮭に火が通ったら火を止めてバターを入れ、余熱で溶かし、葉ねぎを散らせば完成。

菜花のごまマヨ和え

お届けする食材

菜花	3/4袋
----	------

ご用意いただく食材

★白すりごま	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ1
★醤油	小さじ1

ぶなしめじとワカメのスープ

お届けする食材

ぶなしめじ	1/2袋
乾燥ワカメ	1/3パック

※ワカメは戻さずに使います

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■だし汁	450ml

②ごまマヨ和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・菜花をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・菜花は3cmの長さに切る。

③ごまマヨ和えを仕上げる

- ・沸騰したお湯に菜花を入れ、1分半程度ゆで、ざるにあげて流水で冷まし水気を切る。(片手鍋は⑥で使います)
- ・ボウルに水気を絞った菜花、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

⑥スープを作る

- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・片手鍋に■とぶなしめじ、ワカメを入れて火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱して完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏ムネ肉

3日目

スタッフ
コメント

余熱でじっくり火を通した鶏ムネ肉はしっとりやわらかく仕上がります。ピリッとしたタレも後を引くおいしさです。

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



しっとりジューシーよだれ鶏

お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
キャベツ	1/4袋
葉ねぎ	1/2袋
にんにく	1片

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●砂糖	ひとつまみ
●酒	大さじ1
酒	100ml
○砂糖	小さじ2
○ラー油	大さじ1/2
○ごま油	大さじ1
○酢	大さじ1
○醤油	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)

※鶏肉は余熱で中心まで火を入れるため完全に解凍してから使用してください。

④よだれ鶏の下ごしらえをする

- ・袋に鶏肉と●を入れよくもみこむ。
- ・両手鍋に鶏肉を皮を下にして入れ、酒を入れて火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。火を止め、ふたを取らずにそのまま15分程度置く。

⑤よだれ鶏を作る

- ・キャベツは1cm幅の細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2分加熱し、器に広げて盛る。
- ・葉ねぎは小口切りにする。
- ・にんにくはすりおろす。

⑧よだれ鶏を仕上げる

- ・鶏肉に串をさして赤い汁が出てこなければ器に取り出し、食べやすい大きさに切りキャベツの上に盛り付ける。
- ・両手鍋をさっと拭き、○とにんにくを入れひと煮立ちしたら鶏肉の上にかける。
- ・葉ねぎを散らして完成。

れんこんとパプリカの甘辛炒め

お届けする食材

れんこん	1/3袋
赤パプリカ	1/2袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★みりん	小さじ1
★酒	大さじ1
★醤油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ2

きゅうりとえのきのナムル

お届けする食材

えのきたけ	1/2袋
きゅうり	1/2袋

ご用意いただく食材

■塩	少々
■こしょう	適量
■中華だし	小さじ1/2
■ごま油	大さじ1

②甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ・パプリカは乱切りにする。
- ・青じそは千切りにする。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。

③甘辛炒めを仕上げる

- ・れんこんに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、れんこんを入れ中火で2分程度焼く。
- ・余分な油を拭き取り、パプリカを加え強火で1分半程度炒め、★を加えて全体に絡まるまで炒め合わせる。
- ・器に盛り、青じそをのせたら完成。

⑥ナムルの下ごしらえをする

- ・えのきは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。
- ・きゅうりは斜め薄切りにする。

⑦ナムルを仕上げる

- ・えのきの粗熱が取れたら、耐熱容器にきゅうりと■を加え混ぜ合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

ブリ

主菜



ブリと新玉ねぎのトマト煮

お届けする食材

ブリ(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4袋
れんこん	1/3袋
ホールトマト缶	1缶

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
●塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1
●コンソメ	大さじ1/2
●ケチャップ	小さじ2
●水	100ml

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)
- ・フライパンに水(分量外・ブリを下ゆする用)を入れ火にかける。

④トマト煮の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。
- ・沸騰したお湯にブリを入れ、身の色が白っぽく変わったらさっと引き揚げる。水気を拭いて半分に切ったら、塩を振り小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、ブリを中火で2分程度時々返しながら焼いたら、玉ねぎを加えさらに1分程度炒める。

(コツ) ブリはさっと下ゆすることで臭みが抑えられます。

⑤トマト煮を作る

- ・ホールトマト缶、れんこん、●を加えひと煮立ちしたらホールトマトをへらで粗めにつぶし、ブリの身を崩さないように時々混ぜながら中火で10分程度煮込めば完成。

(コツ) ふたをしないことで、水分、トマトの酸味が飛びうまみが凝縮されます。

副菜1



副菜2



キャベツの温玉シーザーサラダ

お届けする食材

キャベツ	1/4袋
青じそ	3枚
にんにく	1片

ご用意いただく食材

卵	2コ
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1
★牛乳	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2

かぶのトロトロスープ

お届けする食材

かぶ	1/4袋
----	------

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■コンソメ	小さじ1
■水	400ml
オリーブオイル	小さじ1
粗びき黒こしょう	適量

②シーザーサラダの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・卵がひたるくらい)を入れ火にかける。
- ・キャベツと青じそは千切りにし、器に盛る。

・沸騰したら火を止め、冷蔵庫から出してすぐの卵を殻付きのままそっと入れる。ふたをせずに12分程度置いたら、流水で冷ます。

(コツ) 卵は直前まで冷蔵庫に入れておく。

⑦シーザーサラダを仕上げる

- ・耐熱容器ににんにくをすりおろし、ラップをかけずに30秒電子レンジで加熱する。粗熱が取れたら★を加えて混ぜ合わせ、シーザードレッシングを作る。
- ・キャベツの真ん中に②で作った半熟卵を割って盛り付け、シーザードレッシングをかけたら完成。

余った食材は?

余ったにんにくはにんにく醤油に。にんにくを薄切りにし、熱湯で煮沸消毒した保存瓶に醤油と一緒に入れる。(醤油はにんにく1片に対し50mlが目安です) 冷蔵庫で2日程置けば完成。焼き魚や目玉焼きにかけるのがおすすめです。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚挽肉

主菜

揚げない！
ジューシーメンチカツ

お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4袋
キャベツ	1/4袋
かぶ	1/4袋
きゅうり	1/2袋
ミニトマト	1/2袋

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
卵	1コ
塩B	ふたつまみ
●こしょう	適量
●パン粉	大さじ3
●牛乳	大さじ1
小麦粉	適量
パン粉	適量
なたね油(サラダ油)	大さじ3
(好みで)ソース	

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)

⑤メンチカツの下ごしらえをする

- ・玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分半加熱し、冷ます。
- ・キャベツはみじん切りにする。
- ・かぶは皮をむき千切りにする。きゅうりも千切りにしてかぶと混ぜ合わせて塩Aで塩もみし、5分程度置いたら水気を絞って器に盛り、横にミニトマトを添える。

⑥メンチカツを作る

- ・卵をボウルに割り溶く。
- ・別のボウルに豚肉と塩Bを入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。キャベツと玉ねぎ、卵液の半量、●も加え混ぜ合わせたら4等分にし小判型に成形する。小麦粉をまぶし、残りの卵液にくぐらせパン粉を付ける。

⑦メンチカツを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、⑥の肉だねを入れ、弱めの中火で片面4分程度ずつ焼き、器に盛って完成。好みでソースをかけても。

副菜1

ワカメとれんこんの
ごま酢和え

お届けする食材

乾燥ワカメ	1/3パック
れんこん	1/3袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★白煎りごま	小さじ2
★酢	小さじ1
★醤油	小さじ2

副菜2



えのきと葉ねぎの味噌汁

お届けする食材

えのきたけ	1/2袋
葉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ2

②ごま酢和えの下ごしらえをする

- ・ワカメはたっぷりの水で戻す。
- ・れんこんは皮をむき薄いいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらす。

④ごま酢和えを仕上げる

- ・耐熱容器に水気を切ったれんこんを入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ・水気を絞ったワカメ、★を耐熱容器に加えて混ぜ合わせたら完成。

③味噌汁を作る

- ・えのきは3cmの長さに切る。
- ・葉ねぎは小口切りにする。
- ・片手鍋にえのきとだし汁を入れ、ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ・火を止め味噌を溶いたら器に盛る。
- ・葉ねぎを散らせば完成。