

1日目

スタッフ
コメント

ホイル蒸しにすることでカレイとまいたけのうまみを閉じ込めました。フライパンでできる大学いもはお手軽レシピですよ。

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



カレイとまいたけのホイル蒸し

お届けする食材

カラスカレイ(冷凍)	1パック
大根	1/4袋
まいたけ	1袋
かぶれ菜	1/4袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●塩	ひとつまみ
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●だし汁	60ml

簡単!揚げない大学いも

お届けする食材

さつまいも	1/4袋
-------	------

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★黒煎りごま	小さじ1
★醤油	小さじ1
★みりん	大さじ1/2

トロトロ湯葉の卵とじ

お届けする食材

湯葉(タレ付き)	1パック
スナップえんどう	1/4袋

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)

④ホイル蒸しの下ごしらえをする

- ・大根はすりおろし水気をしっかり絞る。
- ・まいたけは大きめにほぐす。
- ・かぶれ菜は4cmの長さに切る。

⑤ホイル蒸しを作る

- ・カレイに塩を振る。
- ・アルミホイルに1人前ずつカレイ、まいたけ、かぶれ菜を入れ、上からすりおろした大根を入れる。●が全体にかかるように流し入れ包む。
- ・フライパンにホイル包みを入れ、ふたをして中火で6分程度蒸し焼きにする。

⑧ホイル蒸しを仕上げる

- ・カレイに火が通ったら完成。

②大学いもの下ごしらえをする

- ・さつまいもは乱切りにして水にくぐらせ、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。

③大学いもを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、さつまいもを入れて中火で3分程度カリッとするまで炒める。
- ・★を加え全体に絡めたら器に盛って完成。(フライパンは⑤で使います)

⑥卵とじの下ごしらえをする

- ・湯葉は食べやすい大きさに切る。
- ・スナップえんどうは筋を取り斜め半分に切り、ラップに包んで電子レンジで40秒加熱する。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

⑦卵とじを仕上げる

- ・片手鍋にだし汁と湯葉に付属しているタレ、湯葉を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えろみをつける。
- ・卵を回し入れ、へらで大きく混ぜて半熟状にする。
- ・器に盛り、スナップえんどうをのせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚モモしゃぶしゃぶ用

2日目

スタッフ
コメント

韓国料理のチャプチェは春雨の代わりに白滻を使いました。白滻のプリプリ食感が楽しめる一皿です。

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



白滻で!豚肉のチャプチェ風

お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック
ニラ	2/3袋
人参	1/4袋
白滻	1パック

ご用意いただく食材

●片栗粉	小さじ1
●砂糖	小さじ2
●水	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ2
●酒	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
白煎りごま	小さじ2

大根とブロッコリーのナムル

お届けする食材

大根	1/4袋
ブロッコリー	1/3コ

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★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

ねぎのかきたまスープ

お届けする食材

ねぎ	1/2袋
※ねぎは白い部分を使います	

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

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)

⑥チャプチェ風の下ごしらえをする

- ・ニラは4cmの長さに切る。人参は4cmの長さの細切りにする。
- ・白滻は水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑦チャプチェ風を仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、人参を入れ中火で3分程度炒める。人参に火が通ったら、豚肉を入れ1分程度炒める。ニラと白滻も加え、炒め合わせる。
- ・●を加え、強めの中火で全体に絡むまで炒め合わせたら器に盛る。
- ・白煎りごまを振り完成。

②ナムルの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき薄いいちょう切りにし、塩もみする。
- ・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つ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。

⑤ナムルを仕上げる

- ・②の耐熱容器に水気を絞った大根、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

③かきたまスープの下ごしらえをする

- ・ねぎは小口切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

④かきたまスープを仕上げる

- ・片手鍋に■とねぎを入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら1分程度加熱し、卵を細く流し入れる。
- ・中火で卵が固まるまで加熱したら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

しぶえびムキ身

3日目

スタッフ
コメント

春の七草に数えられるせりは数少ない日本原産の野菜の一つです。旬のせりで春の香りを、彩り野菜で目にも楽しい食卓に。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



エビとせりのかき揚げ

お届けする食材

しばえびムキ身(冷凍)	1パック
せり	1/2袋
人参	1/4袋
ねぎ	1/2袋

※ねぎは白と緑の部分を使います

※人参は75g使用が目安です

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ2
●塩	ひとつまみ
●片栗粉	大さじ1
●小麦粉	大さじ2
●マヨネーズ	大さじ1
●冷水	大さじ4
なたね油(サラダ油)	フライパンに1cm
塩	ふたつまみ

副菜1



副菜2



かぶれ菜となめこのお浸し

お届けする食材

かぶれ菜	1/2袋
洗いなめこ	1袋

ご用意いただく食材

★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ2
カツオ節	3g程度

ブロッコリーの味噌汁

お届けする食材

ブロッコリー	1/3コ
スナップえんどう	1/2袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ2

①エビを解凍する

- ・エビ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かき揚げの下ごしらえをする

- ・せりは3cmの長さに切る。人参は4cmの長さの細切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ・ボウルにエビ、せり、人参、ねぎ、小麦粉を入れ小麦粉が全体にまぶされるまで混ぜ合わせる。
- ・別のボウルに●を入れさっと混ぜ合わせ、粉っぽさが少し残る程度になったら、具材の入ったボウルに加え混ぜ合わせる。

⑥(コツ)冷水を使用することで小麦粉の粘りを抑え、さっくりと仕上がります。

⑥かき揚げを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、⑤を6等分してフライパンに落とし入れ、薄く丸く形を整える。中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼いたら器に盛る。
- ・塩を振ったら完成。

②お浸しの下ごしらえをする

- ・かぶれ菜は3cmの長さに切る。(根元の部分が太い場合は縦半分に切る)
- ・洗いなめこはさっと洗う。
- ・かぶれ菜と洗いなめこを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。

④お浸しを仕上げる

- ・②の耐熱容器に★を入れ混ぜ合わせる。
- ・器に盛り、カツオ節をのせたら完成。

③味噌汁を作る

- ・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。
- ・スナップエンドウは筋を取り斜め半分に切る。
- ・片手鍋にだし汁とブロッコリーを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、スナップえんどうを加え1分程度加熱する。
- ・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...

鶏手羽先

主菜



副菜1



副菜2



大根と鶏手羽先の塩煮

人参とゆで卵のごま味噌和え

白滝ときのこのきんぴら

お届けする食材

鶏手羽先(冷凍) 1パック
大根 1/2袋
せり 1/4袋

お届けする食材

人参 1/4袋

お届けする食材

エリンギ 1/2袋
白滝 1パック
ニラ 1/3袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
●塩 小さじ1/2
●こしょう 適量
●みりん 大さじ1
●酒 大さじ2
●だし汁 170ml

ご用意いただく食材

卵 1コ
★砂糖 小さじ1/2
★白すりごま 小さじ2
★味噌 大さじ1/2
★水 小さじ1

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1/2
■砂糖 小さじ1
■みりん 小さじ1
■酒 小さじ1
■醤油 大さじ1
七味唐辛子 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塩煮の下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにする。
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。
- ・せりは4cmの長さに切る。
- ・鶏肉は骨と骨の間にキッチンバサミで切り込みを入れる。

○**コツ** 鶏手羽先は下処理の切り込みを入れることで、骨から肉が離れやすく火の通りも早くなります。

③塩煮を作る

- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で5分程度焼き色が付くまで焼く。
- ・●と大根を加え落しふたをし、弱めの中火で10分程度煮る。

④塩煮を仕上げる

- ・せりを加え、1分程度煮たら器に盛り完成。

④ごま味噌和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・人参と卵をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・人参は皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする。

⑤ごま味噌和えを作る

- ・沸騰したお湯に人参を入れ、3分程度ゆでたら人参を取り出す。そのままのお湯に卵を入れ9分程度ゆで、流水で冷ます。(片手鍋は⑦で使います)

⑥きんぴらの下ごしらえをする

- ・エリンギは半分の長さに切り、縦にも半分に切ったら薄切りにする。
- ・白滝は水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ・ニラは3cmの長さに切る。

⑦きんぴらを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、白滝を入れ中火で1分程度炒める。エリンギを加えてさらに2分程度炒め、■とニラを加えて全体に絡むまで炒め合わせ、器に盛る。
- ・七味唐辛子を振ったら完成。

余った食材は?

余った白滝はピリ辛炒めに。フライパンに白滝を入れ水分がしっかりと飛ぶまで乾煎りし、醤油小さじ1と砂糖小さじ1/2で味を調整、一味唐辛子を振れば完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

アジ三枚おろし

5日目

スタッフ
コメント

アジは洋風に、バターでこくのある一品に仕上げています。
ソースに加えたせりがアクセントになりますよ。

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



アジのパン粉焼き

さつまいものデリサラダ

かぶれ菜のコンソメスープ

お届けする食材

アジ三枚おろし(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/3コ
人参	1/4袋
せり	1/4袋

ご用意いただく食材

バター	10g
塩	ひとつまみ
●塩	少々
●オリーブオイル	大さじ1/2
パン粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
○塩	少々
○こしょう	適量
○バター	15g

①アジを解凍する

- ・アジ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・人参とブロッコリーをゆでる用)を入れ火にかける。

②パン粉焼きの下ごしらえをする

- ・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。人参は皮をむき4cmの長さのスティック状に切る。せりはみじん切りにする。
- ・沸騰したお湯に入れ3分程度ゆでる。ブロッコリーを加え2分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は④で使います)

⑦パン粉焼きを仕上げる

- ・フライパンにバターを熱し、人参とブロッコリーを入れ中火で1分程度焼き、器に盛り塩を振る。
- ・アジに●を馴染ませ、パン粉を付ける。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、アジを入れ中火で3分程度焼き器に盛る。
- ・フライパンをさっと拭き、○を入れバターが溶けたら火を止め、せりを加えて余熱で混ぜ合わせる。アジの上にかけて完成。

お届けする食材

スナップえんどう	1/4袋
さつまいも	1/4袋

ご用意いただく食材

★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1
★酢	小さじ1/2
★(好みで)ナッツやレーズンなど	適量

⑤デリサラダの下ごしらえをする

- ・スナップえんどうは筋を取り2cm幅の斜め切りにする。ラップに包み電子レンジで40秒加熱する。
- ・さつまいもは1.5cm角に切る。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分半加熱する。

⑥デリサラダを仕上げる

- ・⑤の耐熱容器にスナップえんどうと★を加え、混ぜ合わせたら完成。

お届けする食材

かぶれ菜	1/4袋
エリンギ	1/2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

③コンソメスープの下ごしらえをする

- ・かぶれ菜は3cmの長さに切る。(根元の部分が太い場合は縦半分に切る)
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦にも半分に切ったら薄切りにする。

④コンソメスープを仕上げる

- ・片手鍋に■とかぶれ菜、エリンギを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し完成。

余った食材は?

余ったさつまいもは塩きんびらに。さつまいも100gを細切りにし、フライパンにごま油を熱してさつまいもを4分程度炒める。塩ひとつまみと酒、みりんを小さじ1ずつ加えて味を調えたら完成。

メモ欄