

# 1日目

スタッフ  
コメント

やさしい味付けのうま煮は生姜がアクセントに。梅のさっぱりスープは梅の酸味が効いたスタッフおすすめレシピです。

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



## 生姜香る! 春野菜と豚のうま煮

### お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
菜花	1/2袋
かぶ	1/3袋
生姜	10g

### ご用意いただく食材

●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●だし汁	200ml

## なすの味噌炒め

### お届けする食材

なす	1/2袋
赤パプリカ	1/2袋

### ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★味噌	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★酒	大さじ1
★水	大さじ1
ごま油	大さじ2

## 新玉ねぎと梅の さっぱりスープ

### お届けする食材

新玉ねぎ	1/4袋
葉ねぎ	1/4袋

### ご用意いただく食材

梅干し	1コ
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■酒	大さじ1
■だし汁	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)

### ④うま煮の下ごしらえをする

- ・菜花は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ・かぶは皮をむき、2cm幅のくし切りにする。
- ・生姜は皮をむきすりおろす。

### ⑤うま煮を作る

- ・フライパンに●とかぶを入れ火にかける。ふたをして中火で5分程度煮る。

### ⑧うま煮を仕上げる

- ・かぶがやわらかくなったら菜花を入れ中火で1分程度煮る。
- ・豚肉を食べやすい大きさに切って加え、豚肉に火が通ったら火を止める。アクが出た場合は取り除く。
- ・器に盛り、生姜をのせたら完成。

### ②味噌炒めの下ごしらえをする

- ・なすとパプリカは乱切りにする。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。

### ③味噌炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油となすを入れ、なすに油に絡めたら火をつけ、中火で2分程度炒める。パプリカと★を加え強火で1分程度炒めたら、器に盛って完成。(フライパンは⑤で使います)

### ⑥さっぱりスープの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは3cmの長さの薄切りにする。
- ・葉ねぎは2cmの長さに切る。
- ・梅干しは種を取り除き包丁で叩く。

### ⑦さっぱりスープを仕上げる

- ・片手鍋に■と玉ねぎ、葉ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ・器に盛り、梅干しをのせれば完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

金華サバ

# 2日目

スタッフ  
コメント

カレー風味の南蛮漬けはスパイスが食欲そそります。白和えはレタスのシャキシャキ食感が楽しい一品になっています。

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



## サバのカレー南蛮漬け

## 春レタスひじきの白和え

## かぶの生姜スープ

### お届けする食材

金華サバ(冷凍)	1パック
赤パブリカ	1/2袋
新玉ねぎ	1/4袋
葉ねぎ	1/4袋

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
なたね油A(サラダ油)	小さじ1
●カレー粉	小さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ2
●だし汁	50ml
片栗粉	大さじ1
なたね油B(サラダ油)	大さじ1/2

### お届けする食材

絹豆腐	1パック
レタス	1/4コ
戻しひじき	1パック

※レタスは1枚弱(約50g)が目安です。

### ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★白すりごま	小さじ2
★醤油	小さじ2

### お届けする食材

生姜	5g
かぶ	1/3袋

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■だし汁	400ml

## 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)

## ④カレー南蛮の下ごしらえをする

- ・パブリカは斜め細切りにする。
- ・玉ねぎは薄切りに、葉ねぎは小口切りにする。
- ・サバは皮目に十字に切れ目を入れ、水気を拭いてから塩を振り、10分程度置いたら水気をしっかり拭く。

⑤(コツ) サバは塩を振ってなじませた後、水気をしっかりと拭くことで臭みを抑えます。

## ⑤カレー南蛮を作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、玉ねぎとパブリカを入れ中火で1分半程度炒めたらボウルに取り出し、●を加えてなじませる。

## ⑦カレー南蛮を仕上げる

- ・水気をしっかり拭き取ったサバに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油Bを熱し、サバを入れて中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、⑥のボウルに入れる。
- ・味をなじませたら器に盛り、葉ねぎを散らせて完成。

## ②白和えの下ごしらえをする

- ・豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ・レタスは千切りにする。

## ⑥白和えを仕上げる

- ・別のボウルに水気を切った豆腐と★を入れ泡だて器でよく混ぜなめらかにする。ボウルにレタス、ひじきを入れ混ぜ合わせたら完成。

## ③生姜スープの下ごしらえをする

- ・生姜は皮をむいて千切りにする。
- ・かぶは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにする。
- ・生姜とかぶを片手鍋に入れる。

## ⑧生姜スープを仕上げる

- ・③の片手鍋に■を加え火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚挽肉

# 3日目

スタッフ  
コメント

シュウマイの皮の代わりにレタスでアレンジしました。  
蒸し器を使わずにフライパンで作れるレシピです。

①から順に作ることで  
効率よく調理できます

## 主菜



### フライパンで! レタスシュウマイ

#### お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
新玉ねぎ	1/4袋
生姜	10g
レタス	1/4コ
※レタスは3枚(約100g)が目安です。	

#### ご用意いただく食材

片栗粉	小さじ2
塩	ひとつまみ
●砂糖	ひとつまみ
●中華だし	小さじ1
●片栗粉	大さじ1
●醤油	小さじ1
●酒	大さじ1
水	50ml
辛子	適量

## 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)

## ④シュウマイの下ごしらえをする

- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・生姜は皮をむいてすりおろす。
- ・レタスは千切りにし、片栗粉をまぶす。
- ・ボウルに豚肉と塩を入れよく混ぜ合わせる。  
粘りが出てきたら玉ねぎ、生姜、●を加えよく混ぜ合わせる。

## ⑤シュウマイを作る

- ・④の肉だねを12等分にして丸め、レタスをまわりにしつこくまぶし、フライパンに並べる。
- ・中火で1分程度焼いたら水を加えてふたをし、さらに5分程度蒸し焼きにする。



## ⑦シュウマイを仕上げる

- ・シュウマイに火が通ったら器に盛り、辛子を添えれば完成。

## 副菜1



## 副菜2



### なすと長いもの中華和え

#### お届けする食材

なす	1/2袋
ミニトマト	1/3袋
長いも	1/4袋
葉ねぎ	1/4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1
★ごま油	小さじ1
★醤油	小さじ2

### 豆腐ときのこの中華スープ

#### お届けする食材

ブラウンマッシュルーム	1/4袋
絹豆腐	1パック

#### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1と1/2
■水	350ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

## ②中華和えの下ごしらえをする

- ・なすは縞目に皮をむき1cm幅の半月切りにし、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。
- ・ミニトマトは半分に切る。
- ・長いもは皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。
- ・葉ねぎは小口切りにする。

## ③中華和えを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ合わせ、なす、ミニトマト、長いも、葉ねぎを加え混ぜ合わせたら完成。

## ⑥中華スープを作る

- ・ブラウンマッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- ・片手鍋に■とブラウンマッシュルームを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ・大きめのスプーンで絹豆腐をすくって入れ、豆腐が温まるまで中火で1分程度加熱したら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

マトウダイ

# 4日目

スタッフ  
コメント

旬の新玉ねぎはやわらかく甘味が強いのが特徴です。  
辛みが少ないので生食に向き。サラダにぴったりですよ。

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



## きのこソースのムニエル

### お届けする食材

マトウダイ(冷凍)	1パック
菜花	1/2袋
ミニトマト	1/3袋
ブラウンマッシュルーム	3/4袋

### ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩B	少々
●コンソメ	小さじ1
●こしょう	適量
●バター	10g

## レタスと新玉ねぎのサラダ

### お届けする食材

レタス	1/4コ
新玉ねぎ	1/4袋

### ご用意いただく食材

★塩	ふたつまみ
★こしょう	適量
★酢	大さじ1/2
★オリーブオイル	大さじ1
★(好みで)粒マスタード	適量

## 長いものコンソメスープ

### お届けする食材

長いも	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
粗びき黒こしょう	適量

### ①マトウダイを解凍する

- ・マトウダ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ムニエルを下ごしらえをする

- ・菜花は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ・ミニトマトは半分に切り、器に盛る。
- ・ブラウンマッシュルームの半量は5mm幅の薄切りにし、半量は粗く刻む。

### ⑥ムニエルを作る

- ・マトウダイに塩A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、マトウダイと菜花を入れ中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。菜花に塩Bを振る。

### ⑦ムニエルを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、●とマッシュルームを入れて中火で1分程度炒め、マトウダイにかけたら完成。

### ②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ちぎる。
- ・玉ねぎは繊維と垂直に薄切りにし、水にさらす。

### ③サラダを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ合わせ、レタスと水気を切った玉ねぎを加え混ぜ合わせたら完成。

### ④コンソメスープを作る

- ・長いものは皮をむいて1cm角に切る。
- ・片手鍋に■と長いもを入れ火にかける。ひと煮立したら中火で1分程度加熱する。
- ・こしょうをかけて完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏モモ肉

# 5日目

**スタッフコメント** ゴロゴロした鶏肉とシャキホク食感の長いもが楽しい一品です。生姜焼きの味付けでレタスも一緒に。

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**

## ほっくり長いもと鶏の生姜焼き

**お届けする食材**

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
レタス	1/4コ
長いも	1/2袋
生姜	10g

**ご用意いただく食材**

●砂糖	小さじ1/2
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

## ミニトマトとかぶのマヨ醤油和え

**お届けする食材**

ミニトマト	1/3袋
かぶ	1/3袋

**ご用意いただく食材**

塩	少々
★マヨネーズ	大さじ1
★醤油	小さじ1/2
七味唐辛子	適量

## 鍋いらず!簡単味噌汁

**お届けする食材**

葉ねぎ	1/4袋
-----	------

**ご用意いただく食材**

海苔	全形1/3枚
■白煎りごま	小さじ1
■カツオ節	3g程度
■味噌	大さじ1
お湯	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)

**⑤生姜焼きの下ごしらえをする**

- ・レタスは1cm幅の細切りにし、器に広げて盛り付ける。
- ・長いものは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ・生姜は皮をむいてすりおろし、小鉢に●と混ぜ合わせる。
- ・鶏肉はひと口大の大きさに切り、塩を振る。

**⑥生姜焼きを仕上げる**

- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉と長いもを入れ中火で7分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・鶏肉に火が通ったら、小鉢の生姜と●を加え中火で1分程度、全体に絡めるように炒め、レタスの上に盛り付けて完成。

**②マヨ醤油和えの下ごしらえをする**

- ・ミニトマトは4等分に切る。
- ・かぶは皮をむいて、5mm幅のくし切りにし、塩もみする。

**④マヨ醤油和えを仕上げる**

- ・ボウルに★を混ぜ合わせ、水気を絞ったかぶとミニトマトを加え混ぜ合わせたら器に盛る。
- ・七味唐辛子を振って完成。

**③味噌汁を作る**

- ・葉ねぎは小口切りに、海苔は2cm角くらいにちぎる。
- ・器に葉ねぎと海苔、■を半量ずつ入れ、食べる直前に200mlずつお湯を注いでよく混ぜたら完成。

**余った食材は?**

余った生姜15gはホットジンジャードリンクに。片手鍋に水100mlとすりおろした生姜15g、砂糖大さじ2を入れ火にかける。混ぜながら4~5分程度煮たら水150mlを足し、ひと煮立ちしたら完成。お好みでお砂糖をはちみつに代えても。

**メモ欄**