

1日目

スタッフ
コメント

春を告げる旬の味！竹の子をたっぷり使った八宝菜。
竹の子のしっかりとした歯ごたえが楽しめる一品です。

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



春野菜の海鮮八宝菜

お届けする食材

シーフードミックス(冷凍)	1パック
キャベツ	1/4袋
人参	1/4袋
絹さや	1/3袋
竹の子水煮	1パック

※キャベツは約50gが目安です

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
●中華だし	小さじ1と1/2
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●水	200ml
ごま油	大さじ1
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)

③八宝菜の下ごしらえをする

- ・キャベツは4cm角のざく切りにする。
- ・人参は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。
- ・絹さやは筋を取り斜め半分に切る。
- ・竹の子は食べやすい大きさに切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑤八宝菜を作る

- ・フライパンにごま油を熱し、シーフードミックスを入れ中火で1分程度炒めたら、キャベツ、人参、竹の子を入れ2分程度炒める。
- ・●を加えて弱めの中火で5分程度、時々混ぜながら煮る。

⑦八宝菜を仕上げる

- ・人参がやわらかくなったら絹さやを加え、水溶き片栗粉でとろみを付け完成。

じゃがいもの ねぎ塩レモン和え

お届けする食材

ねぎ	1/4袋
レモン	1/4コ
じゃがいも	1/2袋

※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

海苔と小松菜の中華スープ

お届けする食材

小松菜	1/4袋
-----	------

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■水	400ml
海苔	全形1/4枚
白煎りごま	ふたつまみ

②ねぎ塩レモン和えの下ごしらえをする

- ・ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。★とレモンを絞って加え、混ぜ合わせてねぎ塩レモンダレを作る。
- ・じゃがいもは皮をむき、ひと口大の大きさに切ったら水にくぐらせて別の耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

④ねぎ塩レモン和えを仕上げる

- ・じゃがいもの入った耐熱容器に②で作ったねぎ塩レモンダレ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…

鶏モモ肉

2日目

スタッフ
コメント

春にぴったりなさわやかなレモンクリームです。
ルコラはそのまま、フレッシュな香りをお楽しみください。

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



鶏肉のレモンクリームソース

キャベツのオープンオムレツ

じゃがいものコンソメスープ

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
人参	1/4袋
ルコラ	3/4袋
レモン	1/2コ

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●粗びき黒こしょう	適量
●コンソメ	小さじ1/2
●小麦粉	大さじ1
●バター	10g
●牛乳または豆乳	150ml
塩	ひとつまみ
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

※調整豆乳を使う場合は調整豆乳自体に砂糖が添加されているため、味をみながら調整してください。

お届けする食材

キャベツ	1/4袋
------	------

ご用意いただく食材

★塩	ふたつまみ
★こしょう	適量
★卵	2コ
★牛乳または豆乳	50ml
★(好みで)チーズ	適量
ケチャップ	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)
- ・片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。

③クリームソースの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき小さめの乱切りにしたら、沸騰したお湯に入れて3分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は⑤で使います)
- ・ルコラは3cmの長さに切り、器に盛る。
- ・レモンは薄い輪切りを2枚作り、残りは小鉢に搾る。
- ・別的小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑥クリームソースを作る

- ・鶏肉は8等分にそぎ切りにし、塩を振る。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉と人参を入れ中火で7分程度、時々返しながら鶏肉に火が通るまで焼き、器に盛る。

⑨クリームソースを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、●を入れ火にかける。ひと煮立ちし、とろみがついたらレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。鶏肉と人参の上にかけ、輪切りにしたレモンを添えれば完成。

②オープンオムレツの下ごしらえをする

- ・キャベツは1cm角のざく切りにし、大きめの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。

④オープンオムレツを作る

- ・キャベツの粗熱が取れたら水気を切り、★を加え混ぜ合わせる。
- ・トースター対応の耐熱容器に入れ、10~12分程度焼く。

※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。

⑦オープンオムレツを仕上げる

- ・焼き色が付いたらケチャップをかけば完成。

余った食材は?

余ったレモンはホットレモネードに。カップにレモンを搾り、はちみつ(大さじ1程度)を入れお湯を注ぐ。よくかき混ぜたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

真グラ

3日目

スタッフ
コメント

黄金色に焼きあげた真ダラはこっくり味噌味で箸がすすみます。卵黄味噌は魚以外に、根菜などにも合いますよ。

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



濃厚卵黄味噌で! 真ダラの黄金焼き

お届けする食材

真ダラ(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/2コ

ご用意いただく食材

●カツオ節	3g程度
●醤油	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○味噌	大さじ1
○卵黄	1コ
塩	ひとつまみ
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

大根とルコラの ごママヨサラダ

お届けする食材

大根	1/3袋
ルコラ	1/4袋

ご用意いただく食材

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

人参とねぎの和風スープ

お届けする食材

人参	1/4袋
ねぎ	1/4袋

※ねぎは緑の部分を使用します

ご用意いただく食材

卵白	1コ
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ2
■だし汁	400ml

①真ダラを解凍する

- ・真ダ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)

③黄金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。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、
●と混ぜ合わせ器に盛る。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。

⑦黄金焼きを仕上げる

- ・真ダラに塩を振り、全体になじませる。
- ・フライパンになたね油を熱し、真ダラの皮目を上にして入れ中火で3分程度焼く。裏返し、○を塗り弱めの中火で4分程度焼き、器に盛り付け完成。

②ごママヨサラダの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき4cmの長さの細切りにして塩もみする。

⑤ごママヨサラダを仕上げる

- ・ルコラは5mm幅に刻む。
- ・ボウルに水気を絞った大根、ルコラ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

④和風スープの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき3cmの長さの短冊切りにする。
- ・ねぎは斜め薄切りにする。
- ・小鉢に卵白を入れよく混ぜる。
- ・片手鍋に■と人参を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、ふたをして弱めの中火で3分程度加熱する。

⑥和風スープを仕上げる

- ・人参がやわらかくなったらねぎを加える。中火で1分程度加熱して卵白を回し入れ、卵白が固まれば完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

豚バラしゃぶしゃぶ用

主菜



副菜1



副菜2



豚バラキャベツの蒸ししゃぶ

お届けする食材

豚バラしゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック
キャベツ	1/4袋
ねぎ	1/4袋

※キャベツは約150gが目安です

※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材

酒	大さじ3
●みりん	大さじ1/2
●酢	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1

小松菜と人参のごま和え

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

★砂糖	小さじ1
★白すりごま	小さじ2
★醤油	小さじ2

絹さやとしめじの味噌汁

お届けする食材

絹さや	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ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)

⑤蒸ししゃぶの下ごしらえをする

- キャベツは3cm角のざく切りにする。
- ねぎはみじん切りにする。
- 豚肉を食べやすい大きさに切る。

⑥蒸ししゃぶを作る

- フライパンにキャベツを敷き詰め、その上に豚肉をのせる。酒を回しかけ、ふたをして弱めの中火で6分程度蒸し焼きにする。

⑧蒸ししゃぶを仕上げる

- 豚肉に火が通ったら器に盛る。
- そのままのフライパンにねぎと●を入れ、ひと煮立ちしたら豚肉とキャベツにかけて完成。

②ごま和えの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・人参と小松菜をゆでる用)を入れ火にかける。
- 人参は皮をむき千切りにする。
- 小松菜は3cmの長さに切る。

③ごま和えを仕上げる

- 沸騰したお湯に人参を入れ、2分程度ゆでる。小松菜を加えてさらに1分程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。
- ボウルに人参と小松菜、★を入れ混ぜ合わせたら完成。(片手鍋は④で使います)

④味噌汁の下ごしらえをする

- 絹さやは筋を取り1cm幅の斜め切りにし、ぶなしめじは石づきを落としてほぐしたら、片手鍋に入れる。

⑦味噌汁を仕上げる

- ④の片手鍋にだし汁を加え、ひと煮立ちしたら絹さやも加えて中火で1分程度加熱する。
- 火を止め味噌を溶き完成。

余った食材は?

余った小松菜はお浸しに。4cmの長さに切った小松菜をゆでた後、だし汁と醤油で味を調整。カツオ節をのせれば完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭

5日目

スタッフコメント バター醤油の香りが食欲そります。鮭をジューシーに、じゃがいもをホクホクに仕上げるために蒸し焼きがポイントです。

①から順に作ることで効率よく調理できます

主菜



鮭とじゃがいもの バター醤油炒め

お届けする食材

鮭(冷凍)	1パック
じゃがいも	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋
絹さや	1/3袋

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1
●バター	10g

副菜1



キャベツのおろし煮

お届けする食材

キャベツ	1/4袋
大根	1/3袋

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★みりん	小さじ1
★醤油	大さじ1/2
★酒	大さじ1
★だし汁	50ml
カツオ節	適量

副菜2



焼きブロッコリーの味噌汁

お届けする食材

ブロッコリー	1/2コ
ねぎ	1/4袋
※ねぎは白い部分を使用します	

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ2
だし汁	400ml
味噌	小さじ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)

⑥バター醤油炒めの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは1cm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3分加熱する。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・絹さやは筋を取り斜め半分に切り、ラップに包み電子レンジで1分加熱して水にさらす。

⑦バター醤油炒めを仕上げる

- ・鮭は4等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鮭とじゃがいもを入れ中火で2分程度焼いたら、ふたをしてさらに2分程度蒸し焼きにする。
- ・ぶなしめじを加え1分程度炒める。●を回し入れ、バターが溶け全体に絡むまで炒め合わせたら器に盛る。
- ・絹さやを散らして完成。

②おろし煮の下ごしらえをする

- ・キャベツは3cm角に切る。
- ・大根は皮をむいてすりおろし、しっかり水気を搾る。耐熱容器にキャベツと大根、★を入れ混ぜ合わせたら、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

⑤おろし煮を仕上げる

- ・器に盛り、カツオ節をのせれば完成。

③味噌汁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。
- ・ねぎは小口切りにする。

④味噌汁を仕上げる

- ・片手鍋にごま油を熱し、ブロッコリーを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで焼く。
- ・だし汁とねぎを加えひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ・火を止め味噌を溶き完成。

余った食材は?

余った大根は大根ステーキに。大根を1cmの輪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4分加熱する。ごま油を熱したフライパンに大根を入れ、中火で焼き色が付くまで焼いたら完成。ポン酢などお好みの調味料をかけて召し上がり。

メモ欄