

1日目

スタッフ
コメント

春先から芽が出始め収穫できるアスパラガス。
今回は素材そのものを味わえる塩つくねにしました。

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



アスパラ塩つくね

ピーマンの にんにくおかか和え

えのきと卵のお吸い物

お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
水菜	1/3袋
ミニトマト	1/3袋
新玉ねぎ	1/4袋
アスパラガス	1袋

ご用意いただく食材

●砂糖	ひとつまみ
●醤油	小さじ1
●酢	小さじ1
●ごま油	大さじ1/2
塩	ふたつまみ
○片栗粉	大さじ1
○こしょう	適量
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
酒	大さじ2
(好みで)レモン	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つくねの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ・ボウルに水菜とミニトマト、●を入れ混ぜ合わせたら器に盛る。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、半分に切る。
- ・ボウルに豚肉と塩を入れ粘りが出るまで混ぜる。玉ねぎと○を加え混ぜ合わせ肉だねを作る。

⑤つくねを作る

- ・アスパラガスを6等分し、肉だねを周りに巻き付ける。
- ・フライパンになたね油を熱し、両面に焼き色が付くまで3分程度焼く。酒を入れ、ふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。

⑦つくねを仕上げる

- ・つくねに火が通ったら器に盛り完成。お好みでレモンを搾っても。

②おかか和えの下ごしらえをする

- ・ピーマンは細切りにする。
- ・エリンギは半分の長さに切る。薄切りにし、半分の幅に切る。
- ・耐熱容器にピーマンとエリンギを入れ、にんにくをすりおろす。軽く混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。

③おかか和えを仕上げる

- ・②の耐熱容器に★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

2日目

スタッフ
コメント

和食の定番料理、ブリの照り焼き。季節を感じる春の野菜を添えました。
ブリは臭みを取ることが、よりおいしくいただくポイントです。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



春野菜とブリの照り焼き

お届けする食材

ブリ(冷凍)	1パック
かぶ	1/3袋
かぶれ菜	1/3袋

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
●砂糖	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
なたね油A	大さじ1/2
塩B	ひとつまみ
なたね油B	大さじ1/2

さつまいもの 和風マッシュサラダ

お届けする食材

さつまいも	1/2袋
-------	------

ご用意いただく食材

★白すりごま	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1と1/2

絹厚あげと水菜の味噌汁

お届けする食材

絹厚あげ	1/2パック
水菜	1/3袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ2

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。

③照り焼きの下ごしらえをする

- ・ブリに塩Aを振り、5分程度置く。

⑦照り焼きを作る

- ・かぶは1cm幅のくし切りにする。かぶれ菜は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は半分に切る)
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・沸騰したお湯にブリをくぐらせ、表面の色が変わったら冷水で洗う。
- ・ブリの水気を拭き、片栗粉をまぶす。

(コツ) ブリは塩を振り5分程度置いてからさっと下ゆすることで臭みを抑えます。

⑧照り焼きを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、かぶとかぶれ菜を入れ中火で2分程度焼き塩Bを振って器に盛る。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、ブリを入れ中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、●を入れ全体に絡めながら照りが出るまで煮詰めれば完成。

②マッシュサラダの下ごしらえをする

- ・さつまいもは2cm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。

⑥マッシュサラダを仕上げる

- ・さつまいもをフォークなどで粗めに漬し、★を加え混ぜ合わせたら完成。

④味噌汁の下ごしらえをする

- ・絹厚あげは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ・水菜は3cmの長さに切る。

⑤味噌汁を仕上げる

- ・片手鍋にだし汁と絹厚あげを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら水菜を加え1分程度中火で加熱する。
- ・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…

なし

3日目

スタッフ
コメント

調理済みのトンカツを使うのでとっても簡単に。
卵のとろーり加減はお好みで調節してくださいね。

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



簡単!卵とろーりカツ煮

お届けする食材

新玉ねぎ 1/4袋
 お弁当用トンカツ(冷凍) 1パック
 ※トンカツは解凍せずに使用します

ご用意いただく食材

卵 3コ
 ●酒 大さじ1
 ●みりん 大さじ1
 ●醤油 大さじ1と1/2
 ●だし汁 120ml

かぶとミニトマトの ごま酢和え

お届けする食材

かぶ 1/3袋
 ミニトマト 1/3袋

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
 ★塩 ひとつまみ
 ★白すりごま 小さじ1
 ★ごま油 小さじ1
 ★酢 小さじ1

えのきの味噌汁

お届けする食材

かぶの葉 適量
 えのきたけ 2/3袋

ご用意いただく食材

だし汁 400ml
 味噌 小さじ2

③カツ煮の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・トンカツは耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで2分半加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ・小鉢に卵を割り溶く。

④カツ煮を仕上げる

- ・フライパンに●をいれ、玉ねぎを加えてふたをして弱火で3分程度加熱する。
- ・フライパンにトンカツを並べ入れ、卵を回し入れる。ふたをして弱火で1分程度加熱し完成。

①ごま酢和えの下ごしらえをする

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

⑤ごま酢和えを仕上げる

- ・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完成。

②味噌汁を作る

- ・かぶの葉は1cmの長さに切る。
- ・えのきは3cmの長さに切る。
- ・片手鍋にだし汁とえのきを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらかぶの葉を入れ2分程度加熱し、火を止める。
- ・味噌を溶き完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

白身魚の切身

4日目

スタッフ
コメント

家にある調味料でチリソースの味が作れますよ。
大人向けにラー油を少し入れるのがポイントです。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



白身魚のチリソース炒め

お届けする食材

白身魚の切身(冷凍)	1パック
新玉ねぎ	1/4袋
ピーマン	1/2袋
エリンギ	1/2袋
にんにく	1片

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
●中華だし	小さじ1
●砂糖	小さじ1と1/2
●ケチャップ	大さじ2
●ラー油	小さじ1/2
●醤油	小さじ1
●酒	大さじ1
なたね油(サラダ油)A	大さじ2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2

かぶれ菜と絹厚あげの中華うま煮

お届けする食材

かぶれ菜	1/3袋
絹厚あげ	1/2パック

ご用意いただく食材

★中華だし	小さじ1/2
★醤油	小さじ1
★水	150ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

かぶの甘酢漬け

お届けする食材

かぶ	1/3袋
かぶの葉	適量

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
■砂糖	小さじ1/2
■酢	大さじ1/2

①チリソース炒めの下ごしらえをする

- ・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)

⑥チリソース炒めを作る

- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・ピーマンは乱切りにする。
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦4等分に切る。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・白身魚は半分に切り、片栗粉をまぶす。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑦チリソース炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、白身魚を入れ中火で4分程度、両面がカリッとするまで焼き一度取り出す。
- ・そのままのフライパンになたね油Bとにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。ピーマンとエリンギを加えさらに1分程度炒めたら●を加える。
- ・白身魚を戻し加え、全体にとろみが付くまで炒め合わせたら完成。

③うま煮の下ごしらえをする

- ・かぶれ菜は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ・絹厚あげは1cm幅に切る。

④うま煮を仕上げる

- ・片手鍋に★、かぶれ菜と絹厚あげを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で3分程度加熱する。水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら完成。

②甘酢漬けの下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむき5mm幅のくし切りにし、塩もみする。
- ・かぶの葉は1cm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2分加熱する。

⑤甘酢漬けを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞ったかぶとかぶの葉、■を入れ混ぜ合わせる。
- ・味がなじんだら完成。

余った食材は?

余ったかぶの葉はごま和えに。たっぷりのお湯に塩少々を入れ、3cmの長さに切ったかぶの葉を入れゆでる。冷水にとり水気を絞ったら白すりごま、砂糖、醤油で味を調え完成。

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 ガーリックが効いたソースが食欲をそそります。
鶏は皮目から焼いてパリッと焼き上げてくださいね。

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



鶏のガーリックソテー

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
にんにく	1片
新玉ねぎ	1/4袋
かぶれ菜	1/3袋
ミニトマト	1/3袋

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
オリーブオイルA	大さじ1
塩B	ひとつまみ
●砂糖	ふたつまみ
●酢	小さじ1/2
●醤油	小さじ2
●酒	小さじ2
オリーブオイルB	大さじ1/2

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)

④ガーリックソテーの下ごしらえをする

- ・にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ・かぶれ菜は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。
- ・鶏肉に塩Aを振る。

⑤ガーリックソテーを作る

- ・フライパンにオリーブオイルAを熱し鶏肉の皮目を下にして入れ中火で4分程度焼く。
- ・鶏肉の横にかぶれ菜を入れ、2分程度焼き、ミニトマトの横に盛り付け、かぶれ菜とミニトマトに塩Bを振る。
- ・鶏肉を裏返し、ふたをして弱めの中火で5分程度焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛る。

⑦ガーリックソテーを仕上げる

- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンをさっと拭き、オリーブオイルBとともににくを弱火で熱する。香りが立ったら玉ねぎを入れ中火で2分程度炒め、●を入れひと煮立ちしたら鶏肉にかけて完成。

水菜とひよこ豆のカレーマヨサラダ

お届けする食材

水菜	1/3袋
ひよこ豆	1パック

ご用意いただく食材

★カレー粉	小さじ1/2
★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1

さつまいものポタージュ

お届けする食材

さつまいも	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
■牛乳または豆乳	150ml
■水	150ml
粗びき黒こしょう	適量

※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。

③カレーマヨサラダを作る

- ・水菜は3cmの長さに切る。
- ・ボウルに★を混ぜ合わせ、水菜とひよこ豆を加え混ぜ合わせたら完成。

②ポタージュの下ごしらえをする

- ・さつまいもは皮をむき1cm幅の輪切りにする。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ポタージュを仕上げる

- ・さつまいもをフォークなどで細かくなるまで潰す。
- ・片手鍋に■とさつまいもを入れて混ぜ火にかける。中火で加熱し、沸騰直前まで加熱したら器に盛り、粗びき黒こしょうを振って完成。

余った食材は?

余ったにんにくはガーリックオイルに。口が広めの保存容器にみじん切りにしたにんにくを入れ、オリーブオイルをひたひたに注いだら完成。炒めものやパスタに使うのがおすすめです。

メモ欄