

1日目

スタッフ
コメント

旬の甘夏はたっぷりの果汁とほどよい酸味が特徴です。
旬の素材を使ったサラダで食卓が春めきますよ。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



カレイのソテー バルサミコ風ソース

お届けする食材

カラスカレイ(冷凍)	1パック
赤パプリカ	1/2袋
ほうれんそう	1/2袋

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
バター	10g
塩B	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1/2
●砂糖	小さじ2
●醤油	大さじ1/2
●酢	大さじ1/2

副菜1



甘夏の春サラダ

お届けする食材

スナップえんどう	1/3袋
春レタス	1/4コ
甘夏	1/2コ

ご用意いただく食材

★酢	大さじ1/2
★オリーブオイル	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

副菜2



コロコロ大根の ミルクスープ

お届けする食材

大根	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と1/2
■水	200ml
牛乳または豆乳	200ml
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。

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)

⑤ソテーの下ごしらえをする

- ・カレイは塩Aを振って5分程度置く。
- ・パプリカは斜め細切りにする。ほうれんそうは4cmの長さに切る。

⑥ソテーを仕上げる

- ・フライパンにバターを熱し、パプリカを入れ中火で2分程度炒める。ほうれんそうを加え1分程度炒めて塩Bを振り、器に盛る。
- ・カレイの水気を拭き取り塩Aを振って、小麦粉をまぶす。
- ・そのままのフライパンにオリーブオイルを熱し、カレイを入れる。中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。
- ・フライパンをさっと拭き、●を加えひと煮立ちするまで加熱し、バルサミコ風ソースを作る。
- ・カレイにバルサミコ風ソースをかけ完成。

②サラダを作る

- ・スナップえんどうは筋を取り、ラップに包んで電子レンジで1分加熱し、水にさらす。
- ・レタスは食べやすい大きさにちぎり器に盛る。
- ・甘夏は皮をむいて食べやすい大きさに切り、レタスの上に散らす。
- ・水気を拭いたスナップえんどうを半分に割き、レタスの上に散らす。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にサラダの上にかけたら完成。

③ミルクスープの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき1cm角に切る。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2分加熱する。

④ミルクスープを仕上げる

- ・片手鍋に■と大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- ・牛乳(または豆乳)を加え、かき混ぜながら加熱し、沸騰する前に火を止める。
- ・食べる直前に器に盛り、粗びき黒こしょうを振って完成。

余った食材は？

余った甘夏は次の日のおやつにどうぞ。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

はたはた干物

2日目

スタッフ
コメント

中骨がやわらかく頭以外はまるごと食べられるはたはたです。黄金色になるまでしっかり焼くのがポイント。

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



はたはたのあんかけ唐揚げ

お届けする食材

はたはた干物(冷凍)	1パック
人参	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋
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

片栗粉	大さじ2
なたね油(サラダ油)A	大さじ3
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2
●片栗粉	小さじ1と1/2
●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●酢	大さじ1/2
●水	200ml

①はたはたを解凍する

- ・はたはた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あんかけ唐揚げの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき、4cmの細切りにする。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・ねぎは4cmの長さに切り、繊維に沿って極細切りし水にさらす。

④あんかけ唐揚げを作る

- ・はたはたに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、はたはたを入れ中火で7分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。

⑥あんかけ唐揚げを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、人参を入れ中火で2分程度炒め、ぶなしめじを加えてさらに1分程度炒める。
- ・●を加えひととろみがつくまで煮詰めあんを作る。
- ・はたはたの上にあんをかけ、水気を切ったねぎをのせれば完成。

春レタスと豆腐のサラダ

お届けする食材

春レタス	1/4コ
赤パプリカ	1/2袋
絹豆腐	1パック

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★白煎りごま	小さじ2
★醤油	小さじ2
★ごま油	大さじ1

まいたけとニラの中華スープ

お届けする食材

ニラ	1/4袋
まいたけ	1/2袋

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1
■醤油	小さじ1
■水	400ml

②サラダを作る

- ・レタスはひと口大にちぎる。パプリカは斜め薄切りにする。
- ・レタスとパプリカを混ぜ合わせ器に盛る。
- ・豆腐は2cm角に切り、器に盛る。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にサラダの上にかけければ完成。

⑤中華スープを作る

- ・ニラは2cmの長さに切る。
- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ・片手鍋に■を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらニラとまいたけを加え中火で1分程度加熱し完成。

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

3日目

スタッフ
コメント

肉のうまみを吸ったなすに、ピリ辛味がピッタリです。食材を切って炒めるだけの簡単主菜です。

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



なすと豚のピリ辛炒め

お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック
なす	1袋
ニラ	1/2袋

ご用意いただく食材

酒	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●味噌	小さじ1/2
●酒	大さじ2
●ごま油	小さじ1
●ラー油	小さじ1
ごま油	大さじ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ピリ辛炒めの下ごしらえをする

- ・なすは縦8等分に切り、長さを半分に切る。
- ・ニラは3cmの長さに切る。
- ・豚肉は食べやすい大きさに切り、袋に入れて酒をもみこむ。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑥ピリ辛炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油となすを入れ、なすにごま油を絡める。強めの中火にかけ、2分程度炒める。
- ・豚肉を加え、さらに中火で1分程度炒める。
- ・●とニラを加え、1分程度炒め合わせて完成。

人参のごまマヨ和え

お届けする食材

人参	1/4袋
スナップえんどう	1/3袋

ご用意いただく食材

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

レタスと落とし卵の味噌汁

お届けする食材

春レタス	1/4コ
------	------

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
卵	2コ
味噌	小さじ2

②ごまマヨ和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・人参とスナップえんどうをゆでる用)を入れ火にかける。
- ・人参は皮をむき4cm長さの短冊切りにする。
- ・スナップエンドウは筋を取り、斜め半分に切る。

③ごまマヨ和えを仕上げる

- ・沸騰したお湯に塩と人参を入れ3分程度ゆでる、スナップえんどうを加えて30秒程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ・ボウルに★を混ぜ、人参とスナップえんどうも加えて混ぜ合わせ、完成。

④味噌汁を作る

- ・片手鍋にだし汁を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらレタスを食べやすい大きさにちぎって入れる。卵を割り落とし、ふたをして弱火で3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…

鶏ムネ肉

主菜



副菜1



副菜2



ムネ肉の味噌マヨ炒め

お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
春レタス	1/4コ
人参	1/4袋

ご用意いただく食材

○味噌	大さじ1と1/2
○マヨネーズ	大さじ3
なたね油(サラダ油)	小さじ1

ニラダレやっこ

お届けする食材

絹豆腐	1パック
ニラ	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

★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2
★酢	小さじ2

大根とまいたけの和風スープ

お届けする食材

大根	1/4袋
まいたけ	1/2袋

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ2
■だし汁	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)
- ・片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。

④味噌マヨ炒めの下ごしらえをする

- ・レタスは千切りにし、器に広げて盛る。
- ・人参は皮をむき4cmの長さのスティック状に切っ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)
- ・鶏肉はひと口大のそぎ切りにして袋に入れ、○を加えよくもみこみ10分程度置く。

⑦味噌マヨ炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉と人参を入れて中火で6分程度焼き色が付くまで焼く。器に盛り付けて完成。

②ニラだれの下ごしらえをする

- ・豆腐は4等分に切り、器に盛る。
- ・ニラとねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。

⑥ニラだれを仕上げる

- ・ニラの入った耐熱容器に★を加え混ぜ合わせる。
- ・豆腐の上にかけたら完成。

③和風スープの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

⑤和風スープを作る

- ・片手鍋に■と大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で5分程度加熱し、まいたけを加えてさらに1分程度加熱し、完成。

余った食材は？

余った絹豆腐は5日目の味噌汁に入れても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

やりいか生姜醤油漬け

5日目

スタッフ
コメント

カット済、味付きのイカを活用！生姜の
風味が良く大根との相性ピッタリです。

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

いかと大根の生姜醤油炒め

お届けする食材

やりいか生姜醤油漬け(冷凍)	1パック
大根	1/2袋
スナップえんどう	1/3袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
-----	--------

ほうれんそうと ぶなしめじのお浸し

お届けする食材

ほうれんそう	1/2袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ1と1/2
★だし汁	50ml
カツオ節	適量

焼きねぎ香る味噌汁

お届けする食材

人参	1/4袋
ねぎ	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

ごま油	大さじ1/2
だし汁	400ml
味噌	小さじ2

①いかを解凍する

- やりいか生姜醤油漬け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生姜醤油炒めの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき5cm長さの短冊切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- スナップえんどうは筋を取り、ラップに包み電子レンジで1分加熱する。水にさらし、2cm幅の斜め切りにする。

⑥生姜醤油炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、大根を入れ中火で1分程度炒める。やりいか生姜醤油漬けを調味液ごと加え、2分程度炒める。
- いかに火が通ったら、水気を切ったスナップエンドウを加えてさっと炒め合わせ、完成。

②お浸しを作る

- ほうれんそうは3cmの長さに切る。ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 片手鍋にほうれんそう、ぶなしめじ、★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で2分程度加熱し、器に盛る。
- カツオ節をのせたら完成。(片手鍋は④で使います)

④味噌汁の下ごしらえをする

- 人参は皮をむき、3cmの長さの短冊切りにする。
- ねぎは3cmの長さに切る。
- 片手鍋にごま油を熱し、ねぎを入れ中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。

⑤味噌汁を仕上げる

- だし汁と人参を加え、ひと煮立ちしたら中火で4分程度加熱する。
- 火を止め、味噌を溶いて完成。

メモ欄