



主菜

和風おからハンバーグ



副菜1

かぶの生姜煮



副菜2

ワカメとえのきの味噌汁

お届けする食材

- 豚挽肉(冷凍).....1パック
- 新玉ねぎ.....1/4袋
- 小松菜.....1/2袋
- ミニトマト.....1/3袋
- うの花(おから).....1パック

ご用意いただく食材

- なたね油(サラダ油).....大さじ1/2
- 塩A.....少々
- 塩B.....ひとつまみ
- 卵.....1コ
- こしょう.....適量
- 醤油.....小さじ1
- 水.....大さじ3
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....大さじ4
- 醤油.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2

お届けする食材

- かぶ.....1/3袋
- かぶの葉.....適量
- 生姜.....5g

ご用意いただく食材

- ★塩.....ひとつまみ
- ★酒.....小さじ2
- ★醤油.....小さじ1
- ★みりん.....小さじ1
- ★だし汁.....100ml

お届けする食材

- えのきたけ.....1/4袋
 - ワカメ.....1/3パック
- ※ワカメは水に戻さず使います

ご用意いただく食材

- だし汁.....450ml
- 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)
- ・玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に広げラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。ラップを外して粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

👉玉ねぎはしっかり冷やすのがポイントです。

③ ハンバーグの下ごしらえをする

- ・小松菜は4cmの長さに切る。フライパンになたね油を熱し、小松菜を入れ中火で2分程度炒める。塩Aを振り、器に盛る。
- ・ミニトマトは器に盛る。

④ ハンバーグを作る

- ・ボウルに豚肉と塩Bを入れ、粘りが出るまでよく混ぜたら●と玉ねぎ、うの花を加え混ぜ合わせる。4等分にし、小判型に成形する。
- ・③のフライパンに肉だねを入れ、中火で両面2分程度ずつ焼く。水を加えてふたをし、中火で4分程度蒸し焼きにし、火が通ったら器に盛る。

⑦ ハンバーグを仕上げる

- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。
- ・フライパンをさっと拭き、○を入れひと煮立ちしたらハンバーグの上にかけて完成。

② 生姜煮の下ごしらえをする

- ・かぶは2cm幅のくし切りにし、かぶの葉は3cmの長さに切る。
- ・生姜は皮をむいて千切りにする。
- ・大きめの耐熱容器にかぶと生姜、★を入れ混ぜる。ラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。

⑤ 生姜煮を仕上げる

- ・②にかぶの葉を加えてラップをかけ、電子レンジでさらに1分加熱し完成。

⑥ 味噌汁を作る

- ・えのきは3cmの長さに切る。
- ・片手鍋にだし汁とえのき、ワカメを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- ・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



主菜

自家製タルタルの
簡単アジフライ

お届けする食材

- 水菜 1/3袋
 - かぶ 1/3袋
 - アジフライ(冷凍) 1パック
- ※アジフライは解凍せずに使用します

ご用意いただく食材

- 梅干し 1コ
- こしょう 適量
- 酢 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ1/2
- なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
- 卵 2コ
- 水 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 適量
- マヨネーズ 大さじ1と1/2

④アジフライの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切る。
- ・かぶは皮をむき細切りにする。
- ・梅干しは種を除いて包丁で叩く。
- ・ボウルにかぶと水菜、梅干し、●を入れ混ぜ合わせ器に盛る。

⑤アジフライを仕上げる

- ・アジフライは耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱する。
- ・フライパンになたね油を熱し、卵を割り入れる。水を加えてふたをし、2分程度蒸し焼きにする。
- ・半熟状の目玉焼きができたならボウルに入れ、泡だて器などで細かく崩し、○を混ぜ合わせる。
- ・器にアジフライを盛り付け、タルタルソースをかけて完成。



副菜1

ブロッコリーのとろみ煮

お届けする食材

- ブロッコリー 1/2コ
- えのきたけ 1/2袋

ご用意いただく食材

- ★塩 少々
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★だし汁 100ml
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

①とろみ煮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。
- ・えのきは3cmの長さに切る。

②とろみ煮を仕上げる

- ・片手鍋にブロッコリー、えのき、★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で3分程度加熱し、水溶き片栗粉を入れとろみを付ければ完成。(片手鍋は③で使います)

メモ欄



副菜2

新玉ねぎの生姜スープ

お届けする食材

- 新玉ねぎ 1/4袋
- 生姜 5g

ご用意いただく食材

- 塩 ひとつまみ
- 中華だし 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- だし汁 400ml

③スープを作る

- ・玉ねぎは3cmの長さの薄切りにする。
- ・生姜は皮をむいて千切りにする。
- ・片手鍋に■と玉ねぎ、生姜を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏モモ肉



主菜

タンドリーチキン



副菜1

いんげんとトマトの
さっぱりマリネ



副菜2

えのきのコンソメスープ

お届けする食材

- 鶏モモ肉(冷凍) 1パック
- ブロッコリー 1/2コ
- かぶ 1/3袋
- ※ブロッコリーの茎は副菜2で使用します

お届けする食材

- いんげん 1/2袋
- ミニトマト 1/3袋

お届けする食材

- えのきたけ 1/4袋
- ブロッコリーの茎 適量

ご用意いただく食材

- 塩 ひとつまみ
- カレー粉 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1と1/2
- 塩 ひとつまみ
- オリーブオイル 大さじ1

ご用意いただく食材

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

ご用意いただく食材

- 水 400ml
- コンソメ 小さじ1
- こしょう 適量
- 塩 ひとつまみ

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 タンドリーチキンの下ごしらえをする

- ・ブロッコリーは小房に分ける。(茎は副菜2で使用します)耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ・かぶは1cm幅のくし切りにする。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・鶏肉はひと口大の大きさに切り、塩をまぶす。
- ・袋に鶏肉と●の半量を入れ、全体に馴染むように混ぜ合わせ5分程度置く。

⑦ タンドリーチキンを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉とかぶを入れ弱めの中火で7分程度時々返しながら焼く。
- ・鶏肉とかぶに焼き色が付いたら、ブロッコリーと残りの●を加え中火で1分程度炒め合わせたら完成。

② マリネの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・いんげんをゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ・いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ・ミニトマトは1cm角に切る。

⑤ マリネを仕上げる

- ・沸騰したお湯にいんげんを入れ1分半程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は⑥で使います)
- ・ボウルに★を混ぜ合わせる。いんげん、ミニトマトを入れ混ぜ合わせたら完成。

③ スープの下ごしらえをする

- ・えのきは3cmの長さに切る。
- ・ブロッコリーの茎は厚めに皮をむき、1cm角に切る。

⑥ スープを仕上げる

- ・片手鍋に■とえのき、ブロッコリーの茎を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

秋鮭切身

主菜



フライパンで！鮭の竜田揚げ

お届けする食材

秋鮭切身(冷凍)	1パック
水菜	1/3袋
生姜	10g
新玉ねぎ	1/4袋
エリンギ	1袋

ご用意いただく食材

●酢	小さじ2
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
なたね油(サラダ油)	大さじ4

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)

⑤ 竜田揚げの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切り、器に広げて盛る。
- ・生姜は皮をむいてすりおろす。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・小鉢に生姜、玉ねぎ、●を入れ混ぜ合わせる。
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦4～6等分に切る。
- ・鮭は4等分に切り、塩を振り片栗粉をまぶす。

⑦ 竜田揚げを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、鮭とエリンギを入れる。中火で4分程度、両面に焼き色が付くまで焼き、水菜の上に盛り付ける。
- ・フライパンをさっと拭いて⑤の小鉢の中身を入れ、中火で1分程度加熱する。
- ・鮭とエリンギにかけて完成。

副菜1



ミニトマトと小松菜の卵炒め

お届けする食材

小松菜	1/2袋
ミニトマト	1/3袋

ご用意いただく食材

卵	1コ
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2
醤油	小さじ1

② 卵炒めの下ごしらえをする

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・ミニトマトは4等分に切る。
- ・小鉢に卵を割り溶き、塩を加え混ぜ合わせる。

③ 卵炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱して小松菜とミニトマトを入れ、中火で1分程度炒める。
- ・小松菜とミニトマトをフライパンの片側に寄せ、空いた場所に卵を流し入れる。へらで大きくかき混ぜ炒め、卵が半熟になったら、小松菜とミニトマトと中火で1分程度炒め合わせる。
- ・鍋肌から醤油を回しかけ、炒め合わせたら完成。(フライパンは⑦で使います)

余った食材は？

余った生姜は生姜醤油に。生姜30gをみじん切りにして耐熱容器に入れ、醤油小さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1/2と混ぜ合わせる。ラップをかけ、電子レンジで1分加熱し完成。お豆腐やカルパッチョの薬味にどうぞ。

副菜2



皮付き新じゃがいもの味噌汁

お届けする食材

新じゃがいも	1/4袋
いんげん	1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ2

④ 味噌汁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、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ・いんげんは3cmの長さに切る。

⑥ 味噌汁を仕上げる

- ・片手鍋にだし汁とじゃがいもを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらいんげんを加え中火で2分程度加熱する。
- ・火を止め味噌を溶き完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚モモしゃぶしゃぶ用

主菜



豚じゃがキムチ

お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍) 1パック
 新じゃがいも 1/2袋
 新玉ねぎ 1/4袋
 キムチ 1パック

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1/2
 ●酒 大さじ1
 ●醤油 大さじ1
 ●みりん 大さじ1/2
 ●水 250ml

副菜1



水菜とワカメのナムル

お届けする食材

ワカメ 1/3パック
 水菜 1/3袋

ご用意いただく食材

★塩 ひとつまみ
 ★こしょう 適量
 ★ごま油 大さじ1

副菜2



いんげんのかき玉スープ

お届けする食材

いんげん 1/4袋

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と1/2
 ■水 400ml
 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ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)

③ 豚じゃがキムチの下ごしらえをする

・じゃがいもは皮をむき4cm角に切る。水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
 ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
 ・豚肉は食べやすい大きさに切る。

④ 豚じゃがキムチを仕上げる

・両手鍋にごま油を熱し、キムチと玉ねぎを入れて中火で1分程度炒める。
 ・豚肉とじゃがいも、●を加えひと煮立ちしたらアクを取り除く。
 ・落としぶたをし、時々混ぜながら中火で10分程度煮たら完成。

② ナムルの下ごしらえをする

・ワカメはたっぷりの水(分量外)で戻す。

⑤ ナムルを仕上げる

・水菜は3cmの長さに切る。
 ・ボウルに水菜、水気を絞ったワカメ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

⑥ スープを作る

・いんげんは1cmの長さの斜め切りにする。
 ・小鉢に卵を割り溶く。
 ・片手鍋に■を入れ火にかける。
 ・ひと煮立ちしたらいんげんを入れ中火で2分程度加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ・卵を細く回し入れ、卵が固まったら完成。

余った食材は？

余ったじゃがいもはじゃがバターに。じゃがいもをよく洗い、皮付きのままキッチンペーパーに包んだら水煮くぐらせラップに包む。電子レンジで6分加熱し竹串がスッと入ったら十字に切込みバターをのせて完成。余ったワカメはお味噌汁にどうぞ。

メモ欄