

1日目

スタッフ
コメント

春の菜っ葉「のらぼう菜」。クセが少なくさっぱり食べやすいのが特徴です。おろし煮にして優しい味わいにしました。

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



イワシと春の菜っ葉の おろし煮

お届けする食材

金華イワシ(冷凍)	1パック
のらぼう菜	1/2袋
ぶなしめじ	1/2袋
大根	1/4袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
●だし汁	100ml

アスパラガスのおかか和え

お届けする食材

アスパラガス	1/2袋
人参	1/4袋

ご用意いただく食材

塩	少々
★カツオ節	3g程度
★醤油	小さじ1と1/2

和風あんかけかに玉

お届けする食材

ねぎ	1/4袋
力ニ風味かまぼこ	3本
※ねぎは白い部分を使います	

ご用意いただく食材

卵	2コ
■塩	ひとつまみ
■牛乳または豆乳	大さじ2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
□砂糖	小さじ1/2
□酢	小さじ1/2
□醤油	小さじ1と1/2
□だし汁	100ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ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。	

①イワシを解凍する

- ・イワシ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おろし煮の下ごしらえをする

- ・イワシは塩を振り、10分程度置く。

⑥おろし煮を作る

- ・のらぼう菜は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- ・大根は皮をむきすりおろす。(水気を絞らず使います)
- ・イワシの水気をしっかり拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、イワシを入れ中火で3分程度両面に焼き色が付くまで焼く。

⑧おろし煮を仕上げる

- ・●とぶなしめじ、大根を加えふたをして中火で2分程度煮る。
- ・ふたを取り、のらぼう菜を加えて中火で2分程度煮たら完成。

⑤おかか和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・アスパラガスと人参をゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ・アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、4cmの長さに切る。
- ・人参は皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする。

⑦おかか和えを仕上げる

- ・沸騰したお湯に入れ人参を入れ、1分程度ゆでる。
- ・アスパラガスを加えてさらに2分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ・ボウルにアスパラガス、人参、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

②かに玉の下ごしらえをする

- ・ねぎは薄い輪切りにする。
- ・力ニ風味かまぼこは長さを3等分に切り、ほぐす。
- ・小鉢に卵を割り溶き、■とねぎ、力ニ風味かまぼこを加えて混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油をよく熱し、卵液を流し入れる。
- ・菜箸で軽くかき混ぜ、中火で3分程度焼き、半分に分けて器に盛る。

④かに玉を作る

- ・フライパンをさっと拭き、□を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱したら、②の上にかけて完成。(フライパンは⑥で使います)

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

2日目

スタッフ
コメント

沖縄料理のチャンプルー。旬の野菜を使って春を感じてもらえる一品にしました。春キャベツの甘さややわらかさも楽しんでくださいね。

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

のらぼう菜のチャンプルー

お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック
ミニ木綿豆腐	1パック
人参	1/4袋
のらぼう菜	1/2袋

ご用意いただく食材

酒	大さじ1
卵	1コ
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●カツオ節	3g程度
●中華だし	小さじ1と1/2
●酒	大さじ2
ごま油A	大さじ1/2
ごま油B	大さじ1

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)
- ・豆腐はキッチンペーパーにのせて水気を切る。

⑥チャンプルーの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。
- ・のらぼう菜は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ・豚肉は食べやすい大きさに切り、袋に入れ酒を加えてもむ。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・別的小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑦チャンプルーを仕上げる

- ・フライパンにごま油Aを熱して溶き卵を入れ、菜箸で大きくかき混ぜて、半熟状になったら一旦取り出す。
- ・そのままのフライパンにごま油Bを熱し、人参を入れて中火で3分程度炒める。
- ・人参に火が通ったら、のらぼう菜と木綿豆腐を手で崩しながら入れ、中火で2分程度炒める。
- ・豚肉をほぐしながら加えて豚肉に火が通るまで炒める。卵をフライパンに戻し入れ、●を加え炒め合わせたら完成。

香ばし大根の あんかけステーキ

お届けする食材

大根	1/2袋
----	------

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
★片栗粉	小さじ1
★醤油	小さじ2
★みりん	小さじ1
★だし汁	150ml

春キャベツの 和風コールスロー

お届けする食材

春キャベツ	1/4袋
力ニ風味かまぼこ	5本

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
■マヨネーズ	大さじ1
■醤油	小さじ1/2
■酢	小さじ1/2

②焼き浸しの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき2cm幅の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる。水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

④焼き浸しを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱して、水気を切った大根を入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。
- ・そのままのフライパンに★を入れてとろみが付くまで加熱し、大根にかけて完成。(フライパンは⑦で使用します)

③コールスローの下ごしらえをする

- ・キャベツは千切りにし、塩もみする。
- ・力ニ風味かまぼこは半分の長さに切り、ほぐす。

⑤コールスローを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞ったキャベツ、力ニ風味かまぼこ、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

余った食材は?

余った力ニ風味かまぼこは3日目の人参ときゅうりの中華和えに入れても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

金華サバ

3日目

スタッフ
コメント

さばを油淋鶏風にアレンジしました。香ばしく
焼いたサバに甘酢醤油ダレがよく合いますよ。

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

タレが決め手! サバの油淋鶏風

お届けする食材

金華サバ(冷凍)	1/2パック
春キャベツ	1/4袋
ねぎ	1/2袋

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
塩B	ひとつまみ
片栗粉	大さじ2
なたね油(サラダ油)	大さじ3
●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ1
●酢	小さじ1
●ごま油	大さじ1/2
●酒	大さじ1

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油淋鶏風の下ごしらえをする

- ・サバは塩Aを振り10分程度置く。
- ・キャベツは1cm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて塩Bを振る。ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、器に盛る。
- ・ねぎはみじん切りにする。

⑥油淋鶏風を仕上げる

- ・サバの水気をしっかり拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、サバを入れて中火で6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、●とねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらサバの上にかけて完成。

人参とたききゅうりの中華漬け

お届けする食材

きゅうり	1/2袋
人参	1/4袋
レモン	1/4コ

ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1
★みりん	小さじ1

②中華漬けを作る

- ・きゅうりはへたを落とした後、塩小さじ1/2(分量外)を全体に振りかけ、まな板の上で両手の手のひらできゅうりをゴロゴロと前後に転がし、塩を洗い流し、水気を拭く。
- ・きゅうりをすりこ木や麺棒でたたき、全体に割れ目が入ったら、食べやすい大きさに割る。
- ・人参は皮をむき、細切りにする。

〔コツ〕きゅうりは板ずりのひと手間で表面が滑らかになり、味がなじみやすくなります。色も鮮やかになり、食感もよくなりますよ。

③中華漬けを仕上げる

- ・袋にきゅうりと人参、★を入れる。
- ・レモンを袋に絞って加え、よくもみこむ。
- ・10分程度味をなじませたら完成。

余った食材は?

余ったサバは別の日のご飯にどうぞ。
余ったレモンはレモネードに。レモン1/4をグラスに搾り、はちみつ大さじ1を加えよく混ぜ合わせます。水150mlを注ぎ混ぜ合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

真ダラ

4日目

スタッフコメント 春キャベツはじっくり煮込んで甘味が引き立つスープ煮に！ソテーは春色のカラフルなソースで食卓が華やかになりますよ。

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



真ダラの春色ソテー

お届けする食材

真ダラ(冷凍)	1パック
赤パブリカ	1/2袋
アスパラガス	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●バター	10g
●醤油	小さじ1/2

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)

④ソテーを作る

- ・パブリカは5mm幅の角切りにする。
- ・アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、3cm幅の斜め切りにする。
- ・真ダラに塩を振り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、真ダラとアスパラガスを入れる。中火で5分程度、時々返しながら焼き色が付くまで焼き、器に盛る。

⑥ソテーを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、●とパブリカを入れ火にかける。中火で1分程度加熱し、真ダラの上にかけたら完成。

ベビーリーフのレモンサラダ

お届けする食材

きゅうり	1/2袋
ベビーリーフ	1袋
レモン	1/2コ

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★オリーブオイル	大さじ1

春キャベツのスープ煮

お届けする食材

春キャベツ	1/4袋
ホワイトマッシュルーム	1/2袋

ご用意いただく食材

■コンソメ	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■水	200ml
粗挽き黒こしょう	適量

⑤サラダを作る

- ・きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ・ベビーリーフときゅうりを混ぜ合わせ器に盛る。
- ・小鉢にレモンを搾り★と混ぜ合わせ、食べる直前にサラダにかけて完成。

②スープ煮の下ごしらえをする

- ・キャベツは半分にくし切りにする。
- ・マッシュルームは4等分に切る。

③スープ煮を仕上げる

- ・両手鍋にキャベツとマッシュルーム、■を入れ火にかけ、ふたをして中火で7分程度煮る。
- ・粗挽き黒こしょうを振り完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

生姜焼きチキン

主菜

副菜1

副菜2



鶏ムネ肉と春キャベツの生姜炒め

パプリカと大根のきんぴら炒め

ぶなしめじとねぎの味噌汁

お届けする食材

生姜焼きチキン(冷凍) 1パック
春キャベツ 1/4袋
人参 1/4袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

お届けする食材

大根 1/4袋
赤パプリカ 1/2袋

ご用意いただく食材

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

お届けする食材

ねぎ 1/4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生姜焼きチキンを解凍する

- 生姜焼きチキン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生姜炒め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4cmの長さの短冊切りにする。

⑥生姜炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、人参を入れて中火で3分程度炒める。キャベツを加えて強火で1分程度炒め、器に取り出す。
- そのままのフライパンに生姜焼きチキンを入れ中火で3分程度炒める。
- キャベツと人参を戻し入れ、強火で1分程度炒め合わせたら完成。

②きんぴら炒めの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき、4cmの長さの細切りにする。
- パプリカは斜め細切りにする。
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。

③きんぴら炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、大根とパプリカを入れて強火で2分程度炒める。
- ★を加え、さらに強火で1分程度炒めたら器に盛る。(フライパンは⑥で使います)
- 白煎りごまを振ったら完成。

④味噌汁を作る

- ねぎは斜め薄切りにする。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 片手鍋にだし汁とねぎ、ぶなしめじを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 火を止め、味噌を溶いたら完成。

メモ欄