1日目

スタッフコメント 大地を守る会人気No.1の漬け込み魚です。日高昆布のだしを配合した上品な西京味噌がポイントです。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

とろける味わい 銀ダラの西京漬け

お届けする食材

- 銀だら西京漬け（冷凍）……1パック
- ピーマン……1/2袋
- エリンギ……1/2袋

ご用意いただく食材

- なたね油（サラダ油）……小さじ1
- 醤油……小さじ1

ほうれんそうの ごまマヨサラダ

お届けする食材

- ほうれんそう……1/2袋

ご用意いただく食材

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

ブラウンえのきと 長いもの味噌汁

お届けする食材

- ブラウンえのき……1/4袋
- 長いも……1/3袋

ご用意いただく食材

- だし汁……400ml
- 味噌……小さじ2

❶銀ダラを解凍する

- 銀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）

❹西京漬けの下ごしらえをする

- ピーマンとエリンギは細切りにする。（エリンギの長さが長い場合は半分の長さに切る）

❺西京漬けを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、ピーマンとエリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- 鍋肌から醤油を回し入れ、全体に混ぜ合わせたら器に盛る。
- 銀ダラの表面についた味噌を拭い、アルミホイルで1切れずつ包む。
- フライパンをさっと拭き、アルミホイルで包んだ銀ダラを入れ中火で5分程度蒸し焼きにする。
- 銀ダラに火が通ったら器に盛り、完成。

❷ごまマヨサラダの下ごしらえをする

- 片手鍋に水（分量外・ほうれんそうと卵をゆでる用）と塩を入れ火にかける。

❸ごまマヨサラダを作る

- 沸騰したお湯にほうれんそうを入れて2分程度ゆで、ほうれんそうを取り出し流水にさらして水気を絞る。（お湯はそのまま使います）
- ほうれんそうは3㎝の長さに切る。
- そのままの沸騰したお湯に卵をそっと入れ、9分程度ゆでる。流水で冷まし、殻をむく。（片手鍋は❼で使用します）

❻ごまマヨサラダを仕上げる

- ボウルにほうれんそう、★を加え混ぜ合わせる。
- ゆで卵を食べやすい大きさに切り、ボウルに加えて軽く混ぜ合わせたら完成。

❼味噌汁を作る

- えのきは3㎝の長さに切る。
- 長いもは皮をむき1㎝幅のいちょう切りにする。
- 片手鍋にだし汁とえのき、長いもを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、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…

紅鮭薄切り

2日目

スタッフコメント 電子レンジで簡単にできるひじきの煮物。ブラウンえのきとひじきの食感が噛み応えのある一品です。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

青じそでさっぱり！鮭となすの南蛮炒め

お届けする食材

紅鮭薄切り（冷凍）……1パック
長いも……1/3袋
なす……1/2袋
青じそ……2枚

ご用意いただく食材

片栗粉……大さじ1
ごま油A……大さじ2
ごま油B……大さじ1/2
●砂糖……大さじ1/2
●醤油……大さじ1
●水……大さじ1
●酢……小さじ2

食感楽しむひじきとえのきの煮物

お届けする食材

ブラウンえのき……1/2袋
戻しひじき……1パック

ご用意いただく食材

★醤油……大さじ1
★みりん……大さじ1/2
★酒……大さじ1/2

玉ねぎのかき玉スープ

お届けする食材

新玉ねぎ……1/4袋

ご用意いただく食材

卵……1コ
■中華だし……小さじ1と1/2
■塩……ひとつまみ
■水……400ml

❶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）

❹南蛮炒めの下ごしらえをする

・長いもは皮をむき1㎝幅の半月切りにする。（大きい場合はいちょう切りにする）
・なすはひと口大の乱切りにする。
・青じそは千切りにし、水にさらす。
・鮭は4等分に切り、片栗粉をまぶす。

コツ 青じそは水にさらすことで、色がよく出て、さらにみずみずしくなります。

❻南蛮炒めを仕上げる

・フライパンにごま油Aとなすを入れ、油をなすに絡めたら火をつける。中火で3分程度炒めたら器に取り出す。
・そのままのフライパンにごま油Bを熱し、鮭と長いもを入れて中火で4分程度、時々返しながら焼く。
・なすを戻し入れ、●を加えて中火で1分程度全体に絡めたら器に盛る。
・水気を切った青じそをのせて完成。

❷煮物を作る

・えのきは3㎝の長さに切る。
・耐熱容器にえのき、ひじき、★を入れ混ぜ合わせたらラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
・全体を混ぜ合わせたら完成。

❸かき玉スープの下ごしらえをする

・玉ねぎは3㎝の長さの薄切りにし、片手鍋に入れる。
・小鉢に卵を割り溶く。

❺かき玉スープを仕上げる

・❸の片手鍋に■を加え火にかける。
・ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、卵を細く回し入れる。
・卵が固まったら完成。

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　春のサラダかぶはやわらかさとみずみずしさが特徴。浅漬けにして素材のおいしさをお楽しみください。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

豚とチンゲンサイのうま塩あん

お届けする食材

- 豚モモしゃぶしゃぶ用（冷凍）……1パック
- チンゲンサイ……1/2袋
- 新玉ねぎ……1/4袋

ご用意いただく食材

- 酒……大さじ1
- ●塩……ひとつまみ
- ●こしょう……適量
- ●中華だし……小さじ1
- ●片栗粉……小さじ1
- ●醤油……小さじ1/2
- ●酒……大さじ3
- ●水……50ml
- ごま油……大さじ2

長芋とパプリカの味噌炒め

お届けする食材

- 赤パプリカ……1/2袋
- 長いも……1/3袋

ご用意いただく食材

- ★砂糖……小さじ1/2
- ★味噌……小さじ2
- ★みりん……小さじ1
- ★酒……大さじ1/2
- ★水……大さじ1/2
- なたね油（サラダ油）……大さじ1/2

春のかぶの梅和え

お届けする食材

- 春のサラダかぶ……1/3袋
- かぶの葉……適量

ご用意いただく食材

- 塩……ひとつまみ
- 梅干し……1～2コ

❶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）

❺うま塩あんの下ごしらえをする

- チンゲンサイは4㎝の長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る。
- 玉ねぎは1㎝幅のくし切りにする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、袋に入れ酒を加えてもみ込む。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

❻うま塩あんを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で3分程度炒める。
- チンゲンサイを加えて1分程度炒めたら●を加え、中火で1分程度とろみがつくまで炒め合わせて完成。

❸味噌炒めを作る

- パプリカはひと口大の乱切りにする。
- 長いもは皮をむき1㎝幅の半月切りにする。（大きい場合はいちょう切りにする）
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。
- フライパンになたね油を熱し、パプリカと長いもを入れ中火で3分程度炒める。
- ★を加え30秒程度炒め合わせたら完成。（フライパンは❻で使います）

❷梅和えの下ごしらえをする

- かぶは皮をむき5㎜幅のくし切りにし、塩もみする。
- かぶの葉は1㎝幅に切り、ラップに包み電子レンジで1分加熱する。
- 梅干しは種を取り除き包丁で叩く。

❹梅和えを仕上げる

- ボウルに水気を絞ったかぶ、かぶの葉、梅干しを入れ、混ぜ合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

ふんわり豆腐鶏肉団子

4日目

スタッフコメント　味付きの肉団子は、野菜と炒めるだけであっという間に一品が完成。野菜は強火で手早く炒めて食感を残します。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

野菜をくわえて簡単 肉団子の甘酢炒め

お届けする食材

- ふんわり豆腐鶏肉だんご（冷凍）……1パック
- ピーマン……1/2袋
- 赤パプリカ……1/2袋
- 新玉ねぎ……1/4袋

ご用意いただく食材

- ●片栗粉……小さじ1/2
- ●醤油……小さじ1
- ●みりん……小さじ1
- ●水……50ml
- ごま油……大さじ1

かぶとチンゲンサイの さっと煮

お届けする食材

- 春のサラダかぶ……1/3袋
- チンゲンサイ……1/2袋

ご用意いただく食材

- ★みりん……小さじ1/2
- ★醤油……小さじ1と1/2
- ★だし汁……150ml
- カツオ節……適量

ほうれんそうと えのきの味噌汁

お届けする食材

- ほうれんそう……1/4袋
- ブラウンえのき……1/4袋

ご用意いただく食材

- だし汁……400ml
- 味噌……小さじ2

❶肉団子を解凍する

- 肉団子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）

❹甘酢炒めを作る

- ピーマンとパプリカはひと口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは1㎝幅のくし切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、ピーマンとパプリカと玉ねぎを入れ、強火で2分程度炒める。
- 肉団子と●を加え中火で1分程度炒め合わせたら完成。

❷さっと煮の下ごしらえをする

- かぶは皮をむき1㎝幅のくし切りにする。
- チンゲンサイは4㎝の長さに切り、茎は食べやすい幅に切る。
- 片手鍋に★とかぶ、チンゲンサイの茎を入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら弱めの中火で落としぶたをし、5分程度煮る。

❸さっと煮を仕上げる

- かぶがやわらかくなったらチンゲンサイの葉を入れ、1分程度加熱し、器に盛り付ける。（片手鍋は❺で使用します）
- カツオ節をのせて完成。

❺味噌汁を作る

- ほうれんそうとえのきは3㎝の長さに切る。
- 片手鍋にだし汁、ほうれんそう、えのきを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 火を止め味噌を溶き完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

なし

5日目

スタッフコメント 魚の缶詰めを使った簡単主菜レシピです。かぶのカルパッチョは青じそをジェノベーゼ風ソースにしました。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

お鍋ひとつで！サンマのトマト煮

お届けする食材

新玉ねぎ	1/4袋
なす	1/2袋
さんま水煮缶	1缶
有機ホールトマト缶	1缶

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
●塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1
●コンソメ	大さじ1/2
●ケチャップ	小さじ2
●水	50ml

❶トマト煮の下ごしらえをする

- 玉ねぎは1㎝幅のくし切りにする。
- なすはひと口大の乱切りにする。
- さんま水煮缶は汁気を切る。

❷トマト煮を仕上げる

- 両手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとなすを入れ中火で2分程度炒める。
- ホールトマト缶を加え、ホールトマトをへらで粗めにつぶす。
- ●とサンマ水煮缶を加え、時々混ぜながら中火で10分程度煮こめば完成。

コツ ふたをしないことで、水分やトマトの酸味が飛び、うま味が凝縮されます。

かぶのカルパッチョ青じそソース

お届けする食材

春のサラダかぶ	1/3袋
かぶの葉	適量
青じそ	3枚

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

❸カルパッチョの下ごしらえをする

- かぶは薄い半月切りにする。
- かぶの葉は1㎝幅に切りラップに包み電子レンジで1分加熱する。
- 青じそは細かく刻んで小鉢に入れ、★と混ぜ合わせソースを作る。

❹カルパッチョを仕上げる

- 器にかぶを並べ、かぶの葉を散らす。
- ❸の青じそソースを食べる直前にかけて完成。

ほうれんそうとエリンギのソテー

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

バター	10g
コンソメ	小さじ1/2

❺ソテーを作る

- ほうれんそうは4㎝の長さに切る。
- エリンギは半分の長さに切る。縦に4～6等分に切る。
- フライパンにバターを熱し、ほうれんそうとエリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- コンソメを加え全体を炒め合わせたら完成。

メモ欄