今週の余る食材：生姜、新じゃがいも

✔は1日目で使い切る食材です

主菜 メカジキの味噌漬け焼

お届けする食材

- めかじき味噌漬（冷凍）……1パック ✔
- 大根……1/4袋
- ミニトマト……1/3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）……大さじ1
- 塩……ひとつまみ

副菜1 水菜と油揚げの煮浸し

お届けする食材

- 水菜……1/3袋
- 油揚げ……1枚

ご用意いただく食材

- ★醤油……小さじ1と1/2
- ★みりん……小さじ1
- ★だし汁……100ml

副菜2 春白菜の甘酢サラダ

お届けする食材

- ミニ白菜……1/4コ

ご用意いただく食材

- ■砂糖……大さじ1/2
- ■塩……少々
- ■酢……大さじ1
- ■醤油……小さじ1/2

作り方

主菜 ①メカジキを解凍する

- メカジキ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）

副菜2 ②甘酢サラダを作る

- 白菜は千切りにする。
- 袋に白菜と■を入れ軽くもみ、食べる直前まで冷蔵庫で味をなじませたら完成。

副菜1 ③煮浸しを作る

- 水菜は3㎝の長さに切る。
- 油揚げは2㎝幅に切る。
- 耐熱容器に水菜と油揚げ、★を入れラップをかけ電子レンジで2分加熱し完成。

主菜 ④味噌漬け焼の下ごしらえをする

- 大根は皮をむき1㎝幅の輪切りにし、格子状の隠し包丁を入れる。水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ミニトマトは半分に切り器に盛る。
- エリンギは縦4等分に切る。（長い場合は半分に切る）
- フライパンになたね油を熱し、大根を入れ中火で3分程度焼く。エリンギを加え、大根を裏返しさらに3分程度焼き、塩を振り器に盛る。

主菜 ⑤味噌漬け焼を仕上げる

- メカジキのタレを拭い、アルミホイルで包む。
- フライパンに入れ、ふたをして中火で6分程度蒸し焼きにし、メカジキに火が通ったら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

麻婆春雨の素

主菜 白菜たっぷり麻婆春雨

お届けする食材

麻婆春雨の素（冷凍）.....1パック ✔
ミニ白菜.....1/4コ
ピーマン.....1/2袋

ご用意いただく食材

ごま油.....大さじ1/2
（お好みで）ラー油.....適量

副菜1 水菜のごま生姜サラダ

お届けする食材

油揚げ.....1枚
水菜.....1/3袋
生姜.....10g

ご用意いただく食材

★白煎りごま.....小さじ2
★砂糖.....小さじ1/2
★醤油.....小さじ1
★酢.....小さじ2
★ごま油.....小さじ2

副菜2 大根と海苔の中華スープ

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
■こしょう.....適量
■中華だし.....小さじ1と1/2
■水.....400ml
海苔.....1/4枚

作り方

主菜 ①麻婆春雨の素を解凍する

- 麻婆春雨の素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）

副菜1 ②ごま生姜サラダの下ごしらえをする

- 油揚げはトースターで8分程度カリッとするまで焼く。
- 水菜は3㎝の長さに切り、器に盛る。
- 生姜は皮をむきすりおろし、小鉢に★と混ぜ合わせ生姜ドレッシングを作る。

副菜2 ③中華スープの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき5㎜幅のいちょう切りにする。
- 片手鍋に■と大根を入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で4分程度加熱する。

副菜1 ④ごま生姜サラダを仕上げる

- 油揚げを細切りにする。
- 水菜の上に油揚げを盛り付け、②で作った生姜ドレッシングをかけたら完成。

副菜2 ⑤中華スープを仕上げる

- 大根がやわらかくなったら、海苔を食べやすい大きさにちぎって加える。
- 中火で1分程度加熱し完成。

主菜 ⑥麻婆春雨を作る

- 白菜は4㎝角のざく切りにする。
- ピーマンは細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ピーマンと白菜を入れ強火で1分程度炒める。
- 麻婆春雨の素を加え、2分程度中火で炒め合わせたら完成。お好みでラー油をかけても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カツオたたき

主菜 シャキシャキ野菜とカツオのたたき

お届けする食材

- カツオたたき(冷凍)※……1パック ✔
- 水菜……1/3袋 ✔
- 大根……1/4袋
- 生姜……10g

※電子レンジでは解凍しないでください

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1/2
- ○醤油……大さじ1
- ○酢……大さじ1/2

副菜1 スナップえんどうのめんつゆ漬け

お届ける食材

- スナップえんどう……2/3袋
- ミニトマト……1/3袋

ご用意いただく食材

- ★水……大さじ2
- ★めんつゆ（3倍濃縮）……大さじ1

副菜2 ほうれんそうと油揚げの味噌汁

お届ける食材

- ほうれんそう……1/3袋
- 油揚げ……1枚 ✔

ご用意いただく食材

- だし汁……400ml
- 味噌……小さじ2

作り方

主菜 ①カツオたたきを解凍する

- カツオたたきは流水で解凍する。（前日に解凍している場合は不要です）

副菜1 ②めんつゆ漬けの下ごしらえをする

- 片手鍋に水（分量外・スナップえんどうをゆでる用）を入れ火にかける。
- スナップえんどうは筋をとり、包丁でうっすら斜めに隠し包丁を入れる。
- ミニトマトは半分に切る。

コツ スナップえんどうは切り込みを入れることで味染みがよくなります

副菜1 ③めんつゆ漬けを仕上げる

- 沸騰したお湯にスナップえんどうを入れ、1分半程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。（片手鍋は⑤で使用します）
- 袋にスナップえんどう、ミニトマト、★を入れて食べる直前まで漬け込む。
- 汁気を切り、器に盛ったら完成。

主菜 ④カツオのたたきの下ごしらえをする

- 水菜は3㎝の長さに切る。
- 大根は皮をむき4㎝の長さの細切りにする。
- ボウルに●、水菜、大根を入れ、混ぜ合わせたら器に盛る。
- 生姜は千切りにする。
- 小鉢に○を混ぜ合わせる。

副菜2 ⑤味噌汁を作る

- ほうれんそうは3㎝の長さに切る。
- 油揚げは縦半分に切り、1㎝幅に切る。
- 片手鍋にだし汁、ほうれんそう、油揚げを入れ火にかける。
- 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。

主菜 ⑥カツオのたたきを仕上げる

- カツオたたきは食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ○をカツオたたきにかけ、生姜をのせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ肉

余った食材は？

余った生姜は生姜の佃煮に。生姜30gを細切りする。フライパンにごま油を熱して生姜を炒め、みりん、酒、醤油を小さじ1/2ずつ加えて炒め合わせたら完成。

4日目

今週の余る食材：生姜、新じゃがいも

✔は4日目で使い切る食材です

主菜 鶏と白菜のうま塩煮

お届けする食材

鶏モモ肉（冷凍）……1パック ✔
ミニ白菜……1/4コ
エリンギ……1/2袋 ✔

ご用意いただく食材

ごま油……大さじ1/2
●中華だし……小さじ1
●酒……大さじ2
●だし汁……100ml
塩……ひとつまみ

副菜1 大根とほうれんそうのわさび醤油和え

お届けする食材

大根……1/4袋 ✔
ほうれんそう……1/3袋

ご用意いただく食材

塩……ひとつまみ
★わさび……適量（チューブなら2㎝）
★醤油……小さじ2

副菜2 じゃがいもとピーマンのおかか炒め

お届けする食材

新じゃがいも……1/4袋
ピーマン……1/2袋 ✔

ご用意いただく食材

ごま油……小さじ2
★カツオ節……2g程度
★醤油……小さじ1

作り方

主菜 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）

副菜1 副菜2 ②わさび醤油和えの下ごしらえをする

- 大根は皮をむいて薄めのいちょう切りにし、塩もみをする。
- ほうれんそうは3㎝の長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで1分半加熱し、流水にさらす。

副菜2 ③おかか炒めの下ごしらえをする

- じゃがいもは皮をむき千切りにして水にさらす。
- ピーマンは細切りにする。

主菜 ④うま塩煮の下ごしらえをする

- 白菜は5㎝角に切る。
- エリンギは半分の長さに切り、縦に6等分に切る。
- 鶏肉はひと口大の大きさに切る。

主菜 ⑤うま塩煮を仕上げる

- 両手鍋にごま油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で3分程度焼いて裏返す。
- ●と白菜、エリンギを加え、ふたをして弱めの中火で10分程度時々混ぜながら煮る。
- 塩を加え味を調えたら完成。

副菜2 ⑥おかか炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、水気を切ったじゃがいもを入れ、中火で2分程度炒める。
- ピーマンを加え、強火で1分程度炒めたら★を加えて全体に炒め合わせたら完成。

副菜1 ⑦わさび醤油和えを仕上げる

- ボウルに水気を搾った大根とほうれんそう、★を入れて混ぜ合わせ味をなじませたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

秋鮭切身

主菜 春野菜と鮭のカレームニエル

お届けする食材

- 秋鮭切身（冷凍）……1パック ✔
- 新じゃがいも……1/2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
- ●小麦粉……大さじ1
- ●カレー粉……小さじ1
- ●塩……ひとつまみ
- オリーブオイルA……大さじ2
- ○カレー粉……小さじ1
- ○塩……ひとつまみ
- オリーブオイルB……大さじ1

副菜1 白菜のシーザーサラダ

お届けする食材

- ミニ白菜……1/4コ ✔
- ミニトマト……1/3袋 ✔

ご用意いただく食材

- ★塩……ひとつまみ
- ★こしょう……適量
- ★牛乳または豆乳※……大さじ1/2
- ★酢……大さじ1/2
- ★マヨネーズ……大さじ1

※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいのでお好みで味を調整してください

副菜2 ほうれんそうの卵炒め

お届けする食材

- ほうれんそう……1/3袋 ✔

ご用意いただく食材

- 卵……1コ
- ■塩……ひとつまみ
- ■牛乳または豆乳※……大さじ1
- オリーブオイルA……小さじ1
- オリーブオイルB……小さじ2
- コンソメ……ふたつまみ

※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいのでお好みで味を調整してください

作り方

主菜 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）

副菜2 ②卵炒めの下ごしらえをする

- ほうれんそうは3cmの長さに切る。
- 小鉢に卵を割り溶き、■を加えよく混ぜ合わせる。

副菜2 ③卵炒めを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルAを熱し、ほうれんそうを入れ中火で1分程度炒める。
- ほうれんそうをフライパンの端に寄せ、空いたスペースにオリーブオイルBを熱し、卵液を流し入れて中火で炒める。
- 卵が半熟状になったらほうれんそうと炒め合わせ、コンソメを加え全体に混ざったら完成。（フライパンは⑥で使います）

副菜1 ④シーザーサラダを作る

- 白菜は葉と芯に分ける。
- 芯は細切りにし、葉は食べやすい大きさに手でちぎり、器に盛る。
- ミニトマトは4等分に切り、白菜の上に盛る。
- 小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけたら完成。

主菜 ⑤カレームニエルの下ごしらえをする

- 鮭に塩を振り、5分程度おく。
- じゃがいもは1cm幅の半月切りにし、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。
- 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分加熱したら水にさらし、半分に割く。
- ●を混ぜ合わせる。

主菜 ⑥カレームニエルを仕上げる

- 鮭の水気を拭き取り、●を鮭にまぶす。
- フライパンにオリーブオイルAを熱し、鮭を入れ中火で4分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼き、器に盛り付ける。
- 袋にじゃがいもとスナップえんどうを入れ、○をまぶす。
- そのままのフライパンにオリーブオイルBを熱し、じゃがいもを入れ中火で2分程度時々返しながら焼く。
- スナップえんどうを加え、さらに中火で1分程度焼き、器に盛り付けて完成。

余った食材は？

余ったじゃがいもは味噌汁などに入れても。