

主菜 ホタルイカのガーリック炒め



お届けする食材

ボイルほたるいか(冷凍)※	1パック	✓
小松菜	1/2袋	
竹の子スライス	1パック	✓

※電子レンジで解凍しないでください

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1
おろしにんにく	適量 (チューブなら3cm)
塩	ふたつまみ
粗挽き黒こしょう	適量

副菜1 きゅうりとかぶの梅おかか和え



お届けする食材

きゅうり	1/3袋
かぶ	1/3袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
梅干し	1コ
★カツオ節	3g
★醤油	小さじ1/2

副菜2 さつまいもとまいたけの甘辛炒め



お届けする食材

さつまいも	1/3袋
まいたけ	1/2袋

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1/2
■酒	小さじ2
■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1
なたね油(サラダ油)	小さじ2

作り方

主菜

①ホタルイカを解凍する

- ホタルイカは流水で解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

【コツ】食感が気になる方はホタルイカの目を取り除いてください。

副菜1

②梅おかか和えの下ごしらえをする

- きゅうりはすりこ木や包丁の背で叩き、全体に割れ目が入ったら、ひと口大の大きさにする。
- かぶは皮をむき5mm幅のいちょう切りにする。
- きゅうりとかぶを塩もみする。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。

副菜2

③甘辛炒めの下ごしらえをする

- さつまいもは1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。
- まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 小鉢に■を混ぜ合わせる。

副菜2

④甘辛炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、さつまいもとまいたけを入れ中火で2分程度炒める。
- を加え全体に炒め合わせたら完成。(フライパンは⑦で使用します)

副菜1

⑤梅おかか和えを仕上げる

- ボウルに水気を絞ったきゅうりとかぶ、★、梅干しを入れて混ぜ合わせたら完成。

主菜

⑥ガーリック炒めの下ごしらえをする

- 小松菜は4cmの長さに切る。
- 竹の子スライスは水気を切る。

主菜

⑦ガーリック炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、小松菜と竹の子スライス、おろしにんにくを入れ中火で2分程度炒める。
- ホタルイカを加え中火で1分程度炒めたら、塩と粗挽き黒こしょうで味を調え完成。

主菜 イワシのパン粉焼き



お届けする食材

いわし水煮缶	1缶	✓
玉ねぎ	1/2袋	
なす	1/2袋	

ご用意いただく食材

●こしょう	適量
●コンソメ	小さじ1/2
●ケチャップ	大さじ2
●酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
パン粉	適量

副菜1 小松菜とパプリカのマヨサラダ



お届けする食材

小松菜	1/4袋
赤パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	少々
★塩	少々
★粗挽き黒こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1
★酢	小さじ1/2

副菜2 さつまいもの洋風きんぴら



お届けする食材

さつまいも	1/3袋
-------	------

ご用意いただく食材

バター	10g
■塩	ひとつまみ
■みりん	小さじ1
■酒	小さじ1

作り方

①洋風きんぴらの下ごしらえをする

- さつまいもは6cmの長さの細切りにし、水にさらす。

②洋風きんぴらを仕上げる

- フライパンにバターを熱し、水気を切ったさつまいもを入れ中火で3分程度炒める。
- を加え、1分程度炒め合わせたら完成。(フライパンは③で使用します)

③パン粉焼きの下ごしらえをする

- いわし水煮缶は汁気を切る。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- なすはひと口大の乱切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎなどを入れ中火で3分程度炒める。
- を加え全体に混ざったら火を止め、いわし水煮缶を加え崩れないようにそっと混ぜ合わせる。

④パン粉焼きを仕上げる

- トースター対応の耐熱皿に③の食材を入れ、上からパン粉を振る。
- トースターで8分程度、パン粉に焼き色が付くまで焼いて完成。

⑤マヨサラダの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・小松菜をゆでる用)と塩を入れ、火にかける。
- 小松菜は3cmの長さに切る。
- パプリカは半分の長さに切り、斜め細切りにする。

⑥マヨサラダを仕上げる

- 沸騰したお湯に小松菜を入れ、1分程度ゆでたらざるにあげて流水で冷まし、水気を絞る。
- ボウルに小松菜、パプリカ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏ササミ

レシピでは全量使わないため、2/3パックのみ解凍してください

主菜 自家製ダレで!棒棒鶏



お届けする食材

鶏ササミ(冷凍)	2/3パック
きゅうり	1/3袋
赤パプリカ	1/2袋
ねぎ*	1/2袋

*ねぎは白い部分を使います

ご用意いただく食材

●白すりごま	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●味噌	小さじ1
●すりおろし生姜	適量 (チューブなら1cm)
●すりおろしにんにく	適量 (チューブなら1cm)
●水	大さじ3
●醤油	大さじ1/2
●ごま油	大さじ1/2
●ラー油	小さじ1/2
●酢	小さじ1/4

副菜1 チンゲンサイのカニカマあんかけ



お届けする食材

チンゲンサイ	1/2袋
かに風味かまぼこ	5本

ご用意いただく食材

塩	少々
★醤油	小さじ1と1/2
★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)	

副菜2 玉ねぎとえのきの中華スープ



お届けする食材

玉ねぎ	1/4袋
ブラウンえのき	1/4袋

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1と1/2
■塩	ひとつまみ
■水	400ml

作り方

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)
- 両手鍋に水(分量外・鶏肉をゆでる用)を入れ火にかける。
※鶏肉はレシピでは全量使わないため、必要分のみ解凍してください。

②棒棒鶏の下ごしらえをする

- きゅうりとパプリカは細切りにし、器に盛る。
- ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- 沸騰したお湯に鶏肉を入れ、3分程度ゆでる。鶏肉に火が通ったらざるにあげ、水気を切る。

③カニカマあんかけの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・チンゲンサイをゆでる用)と塩を入れ、火にかける。
- チンゲンサイは4cmの長さに切り、茎の部分は食べやすい幅に切る。
- かに風味かまぼこは半分の長さに切り、食べやすい大きさにほぐす。

④カニカマあんかけを仕上げる

- 沸騰したお湯にチンゲンサイを入れ、1分程度ゆでたら流水で冷まして水気を絞り、器に盛る。
- 片手鍋をさっと洗い、★とかに風味かまぼこを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付けたら、チンゲンサイにかけて完成。(片手鍋は⑤で使います)

⑤中華スープを作る

- 玉ねぎは3cmの長さの薄切りにする。
- ブラウンえのきは石づきを落とし、3cmの長さに切る。
- 片手鍋に■と玉ねぎ、ブラウンえのきを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら、中火で2分程度加熱し完成。

⑥棒棒鶏を仕上げる

- 鶏肉の粗熱がとれたら食べやすい大きさにほぐし、野菜の上に盛る。
- ねぎの入った耐熱容器に●を加え、混ぜ合わせてタレを作ったら、鶏肉にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

金華サバ

レシピでは全量使わないため、1/2パックのみ解凍してください

余った食材は?

余った玉ねぎは5日目の生姜炒めに入れても。鶏ササミはゆでてほぐし、サラダなどに入れても。

主菜 春野菜とサバの味噌煮



お届けする食材

金華サバ(冷凍)	1/2パック
かぶ.....	1/3袋
小松菜.....	1/4袋 ✓

ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1/2
●味噌	大さじ1
●酒	大さじ2
●だし汁	100ml

作り方

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)
 - ・両手鍋に水(分量外・サバを下ゆする用)を入れ火にかける。
- ※サバはレシピでは全量使わないため、必要分のみ解凍してください。

②味噌煮の下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむき、2cm幅のくし切りにする。
- ・小松菜は4cmの長さに切る。
- ・沸騰したお湯にサバを入れ、身の色が変わったらざるにあげ、流水でぬれりを洗う。
- ・両手鍋をさっと洗い、●、サバ、かぶを入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら落としふたをし、弱火で8分程度煮る。

コツ サバはさっと下ゆすることで臭みを抑えます。

③香味ダレを作る

- ・なすはひと口大の乱切りにする。
- ・ねぎはみじん切りにし、小鉢で★と混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油となすを入れ、なすに油を絡めたら火をつけ、中火で3分程度炒める。
- ・余分な油を拭き取り、小鉢の中身を加えて炒め合わせたら完成。

④ごま塩和えの下ごしらえをする

- ・まいたけは大きめにほぐす。
- ・ブラウンえのきは石づきを落とし、4cmの長さに切る。
- ・耐熱容器にまいたけとブラウンえのきを入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- ・かに風味かまぼこは半分の長さに切り、ほぐす。

⑤ごま塩和えを仕上げる

- ・④の耐熱容器にかに風味かまぼこ、■を加え混ぜ合わせたら完成。

⑥味噌煮を仕上げる

- ・小松菜を加え、中火で2分程度加熱し完成。

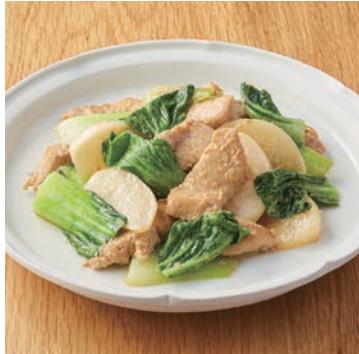
明日の食材を冷蔵庫で解凍

生姜焼きチキン

余った食材は?

余ったサバは塩焼きにしても。

主菜 しっとり鶏ムネ肉と野菜の生姜炒め



お届けする食材

生姜焼きチキン(冷凍)	1パック	✓
かぶ	1/3袋	✓
チンゲンサイ	1/2袋	✓

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
------------------	--------

作り方

主菜

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)

副菜1

②なめたけ和えの下ごしらえをする

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩もみする。
- えのきは石づきを落とし、2cmの長さに切る。
- 大きめの耐熱容器にえのき、★を入れてラップをかけて電子レンジで3分加熱して、全体を混ぜ合わせる。

副菜2

③味噌汁を作る

- さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 片手鍋にだし汁とさつまいも、ねぎを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度加熱する。
- 火を止め、味噌を溶き完成。

主菜

④生姜炒めの下ごしらえをする

- かぶは皮をむき1cm幅のくし切りにする。
- チンゲンサイは4cmの長さに切り、茎の部分は食べやすい幅に切る。

主菜

⑤生姜炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、かぶとチンゲンサイの茎の部分を入れ中火で1分程度炒める。
- 生姜焼きチキンを加え、肉を広げながら中火で3分程度炒める。
- チンゲンサイの葉の部分を入れ、しんなりするまで炒め合せたら完成。

副菜1

⑥なめたけ和えを仕上げる

- 粗熱が取れた耐熱容器に、水気を絞ったきゅうりを加え、混ぜ合せたら完成。

ポイント

かぶの葉がある場合、生姜炒めや味噌汁に入れても。