

主菜 鮭とズッキーニのグリル タルタルソースのせ



お届けする食材

秋鮭切身(冷凍).....	1パック	✓
長いも.....	1/3袋	
ズッキーニ.....	1本	✓

ご用意いただく食材

塩A.....	少々
小麦粉.....	大さじ1/2
オリーブオイルA.....	大さじ1
塩B.....	ひとつまみ
粗挽き黒こしょう.....	適量
オリーブオイルB.....	大さじ1
オリーブオイルC.....	小さじ1
卵.....	1コ
水.....	大さじ2
●塩.....	ひとつまみ
●マヨネーズ.....	大さじ1
●酢.....	小さじ1/2

副菜1 プロッコリーのサルサソース



お届けする食材

玉ねぎ.....	1/4袋
プロッコリー.....	1/2コ
ミニトマト.....	1/4袋

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1/2
■酢.....	小さじ1

副菜2 2種のきのこのコンソメスープ



お届けする食材

ブラウンマッシュルーム.....	1/2袋
エリンギ.....	1/2袋

ご用意いただく食材

■塩.....	ひとつまみ
■コンソメ.....	小さじ1と1/2
■水.....	400ml
粗挽き黒こしょう.....	適量

作り方

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)

②サルサソースの下ごしらえをする

- ・玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ・プ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。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分半加熱し、器に盛る。
- ・ミニトマトは1cm角に切る。

③サルサソースを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞った玉ねぎ、ミニトマト、■を入れて混ぜ合わせ、プロッコリーにかけたら完成。

④タルタルソースのせの下ごしらえをする

- ・鮭は塩Aを振り5分程度置く。
- ・長いものは皮をむき1cm幅の半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
- ・ズッキーニは縞目で皮をむき1cm幅の輪切りにする。(大きい場合は半月切りにする)

⑤タルタルソースのせの下ごしらえをする

- ・鮭の水気を拭き小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルAを熱し、長いもとズッキーニを入れ中火で3分程度焼く。塩Bと粗挽き黒こしょうを振り、器に盛る。
- ・そのままのフライパンにオリーブオイルBを熱し、鮭を入れ中火で4分程度焼き器に盛る。

⑥コンソメスープを作る

- ・マッシュルームは4等分に切る。
- ・エリンギは1cm角に切る。
- ・片手鍋に■とマッシュルーム、エリンギを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度加熱する。
- ・食べる直前に器に盛り、粗挽き黒こしょうを振って完成。

⑦タルタルソースのせを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルCを熱し、卵を割り入れる。
- ・水を加えふたをして中火で2分程度焼き、目玉焼きを作ったらボウルに入れ、●を加える。
- ・泡立て器で細かくつぶしてタルタルソースを作り、鮭にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ肉

主菜 たっぷりキャベツと鶏肉の甘辛炒め



お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック	✓
ピーマン	1/2袋	
キャベツ	1/2袋	

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

副菜1 切干し大根と人参のはりはり漬け



お届けする食材

切干し大根	1/3パック
人参	1/4袋

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★醤油	小さじ2
★酢	小さじ1

副菜2 海藻を手軽に!ワカメスープ



お届けする食材

葉ねぎ	1/4袋
ワカメ*	1/3パック
※ワカメは水で戻さずに使います	

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1
■醤油	小さじ2
熱湯	450ml
白煎りごま	小さじ1

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)

②はりはり漬けの下ごしらえをする

- 切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。
- 人参は千切りにし、塩もみする。

③ワカメスープを作る

- 葉ねぎは小口切りにする。
- 器に葉ねぎとワカメ、■を半量ずつ入れる。
- 食べる直前に半量ずつ熱湯を注ぎ、よくかき混ぜる。
- 最後に白煎りごまを振って完成。

④はりはり漬けを仕上げる

- 切干し大根の水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ボウルに切干し大根、水気を絞った人参、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

⑤甘辛炒めの下ごしらえをする

- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑥甘辛炒めを仕上げる

- 鶏肉はひと口大に切り、塩を振り片栗粉をまぶす。
- フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で4分程度焼く。
- ピーマンとキャベツを加え、中火で3分程度炒める。
- を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

まとうだい

主菜 ふっくら白身魚ときのこのホイル味噌焼き



お届けする食材

まとうだい(冷凍)	1パック	✓
エリンギ.....	1/2袋	✓
ブラウンマッシュルーム.....	1/2袋	✓
葉ねぎ	1/4袋	

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1
●マヨネーズ	小さじ1
●味噌	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●水	大さじ1/2
●醤油	小さじ1/2

副菜1 ミニトマトとワカメの酢の物



お届けする食材

ワカメ	1/3パック
ミニトマト	1/2袋

ご用意いただく食材

■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1
■酢	小さじ1/2

副菜2 人参と長いものシャキっときんぴら



お届けする食材

人参	1/4袋
長いも	1/3袋

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1/2
■酒	小さじ1
■醤油	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ2
白煎りごま	小さじ1

作り方

①まとうだいを解凍する

- まとうだい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)

②きんぴらを作る

- 人参と長いものは皮をむき、6cmの長さの細切りにする。
- 小鉢に■を混ぜ合わせる。

③きんぴらを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、人参を入れ中火で1分程度炒める。
- 長いものを加え中火で2分程度炒め、■を回し入れ全体に炒め合わせる。
- 器に盛り付け、最後に白煎りごまを振ったら完成。(フライパンは⑥で使用します)

④酢の物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ホイル味噌焼きの下ごしらえをする

- まとうだいに塩を振り5分程度おく。
- エリンギは半分の長さに切り、縦に薄切りにする。
- マッシュルームは薄切りにする。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑥ホイル味噌焼きを仕上げる

- まとうだいの水気を拭き取る。
- アルミホイルに1人前ずつ、まとうだい、エリンギ、マッシュルームの順に入れる。
- を半量ずつかけたらアルミホイルの口を閉じてフライパンに入れ、ふたをして中火で8分程度蒸し焼きにする。
- まとうだいに火が通ったら、葉ねぎを散らして完成。

コツ アルミホイルの口を開くときに熱い蒸気が出るので、火傷に注意してください。

⑦酢の物を仕上げる

- ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- ボウルに水気を絞ったワカメ、ミニトマト、■を混ぜ合わせたら完成。

コツ みりんのアルコール分が気になる場合は■を混ぜ合わせる前に電子レンジで加熱して煮切ってください。

主菜 自家製玉ねぎソースのハンバーグ



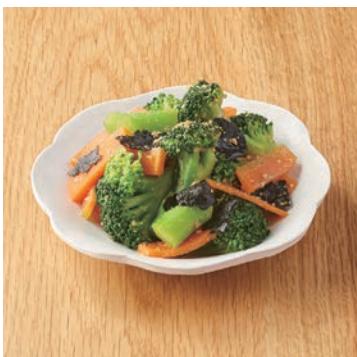
お届けする食材

キャベツ	1/4袋
ミニトマト	1/4袋 ✓
玉ねぎ	1/4袋
ハンバーグ(冷凍)※	1パック ✓
※ハンバーグは解凍せずに使用します	

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●酢	小さじ1
●オリーブオイル	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)	小さじ2
○酒	大さじ1
○醤油	大さじ1/2
○みりん	小さじ2
○おろし生姜、おろしにんにく	..適量

副菜1 ブロッコリーと人参の海苔ごま和え



お届けする食材

ブロッコリー	1/2コ ✓
人参	1/4袋

ご用意いただく食材

★白すりごま	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ1と1/2
海苔	全形1/4枚

副菜2 食感楽しむ 切干し大根のサラダ



お届けする食材

切干し大根	1/3パック
葉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1/2
■ごま油	大さじ1/2

作り方

副菜2

①サラダの下ごしらえをする

- ・切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。
- ・葉ねぎは4cmの長さに切り、水にさらす。

副菜1

②海苔ごま和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・ブロッコリーと人参をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ・人参は皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。

副菜1

③海苔ごま和えを仕上げる

- ・沸騰したお湯に人参を入れ、2分程度ゆでる。ブロッコリーを加え、さらに1分程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。
- ・ボウルにブロッコリー、人参、★と食べやすい大きさに海苔をちぎって加え、混ぜ合わせたら完成。

副菜2

④サラダを仕上げる

- ・水気を絞った切干し大根、葉ねぎ、■を袋に入れてしっかりとみ込み、味をなじませたら完成。

主菜

⑤ハンバーグの下ごしらえをする

- ・キャベツは千切りにし、●と混ぜ合わせ器に盛る。
- ・横にミニトマトを添える。
- ・玉ねぎはすりおろす。

コツ 玉ねぎは根本を切り落とさず、皮をむいてすりおろすとバラバラにならず簡単です。

主菜

⑥ハンバーグを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、凍ったままのハンバーグを入れふたをして弱火で4分程度焼く。
- ・裏返してふたをして、さらに弱火で4分程度焼いたら器に盛る。
- ・フライパンをさっと拭き、○と玉ねぎを入れる。
- ・ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、ハンバーグにかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

まぐろの酢豚風

余った食材は?

余った玉ねぎは5日目の主菜に入れても。

主菜 マグロとごろっと野菜の酢豚風



お届けする食材

まぐろの酢豚風(冷凍)	1パック	✓
人参	1/4袋	✓
ピーマン	1/2袋	✓
長いも	1/3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

①まぐろの酢豚風を解凍する

- まぐろの酢豚風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)
- 片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。

②卵焼きの下ごしらえをする

- 切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。

③ナムルの下ごしらえをする

- ワカメはたっぷりの水で戻す。
- キャベツは3cm角に切る。

④卵焼きを仕上げる

- 切干し大根は水気を絞り、1cm幅に切る。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- ボウルに★、切干し大根、葉ねぎを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、ボウルの中身を流し入れる。
- 中火で3分程度焼いたら裏返して、さらに2分程度焼く。
- 食べやすい大きさに切って完成。(フライパンは⑥で使います)

⑤酢豚風の下ごしらえをする

- 人参は皮をむき小さめの乱切りにする。
- 沸騰したお湯に人参を入れて3分程度ゆで、火が通ったらざるにあげて水気を切る。
- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 長いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。

⑥酢豚風を仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、人参、ピーマン、長いもを入れ中火で3分程度炒める。
- まぐろの酢豚風をタレごと加えて、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

⑦ナムルを仕上げる

- ボウルに■を混ぜ合わせる。
- ボウルに水気を絞ったワカメとキャベツを加え、混ぜ合わせたら完成。

副菜1 ごま油香る 切干し大根の卵焼き



お届けする食材

切干し大根	1/3パック	✓
葉ねぎ	1/4袋	✓

ご用意いただく食材

★卵	2コ
★塩	ひとつまみ
★醤油	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

副菜2 キャベツとワカメのナムル



お届けする食材

ワカメ	1/3パック	✓
キャベツ	1/4袋	✓

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1/2
■こしょう	適量
■ごま油	大さじ1