

**主菜 イワシと赤玉ねぎの南蛮 サラダ仕立て**



## お届けする食材

イワシ(冷凍) .....	1パック	✓
赤玉ねぎ .....	1/2袋	
水菜 .....	1/3袋	

## ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
●砂糖 .....	大さじ1/2
●醤油 .....	大さじ1と1/2
●酢 .....	大さじ1と1/2
●水 .....	大さじ3
片栗粉 .....	大さじ1
なたね油(サラダ油) .....	大さじ1

**副菜1 たっぷりなめこあんの冷やっこ**



## お届けする食材

木綿豆腐 .....	1パック
洗いなめこ .....	1袋

## ご用意いただく食材

★醤油 .....	小さじ2
★みりん .....	小さじ1

**副菜2 人参とじゃがいもの味噌汁**



## お届けする食材

じゃがいも .....	1/4袋
人参 .....	1/3袋

## ご用意いただく食材

だし汁 .....	400ml
味噌 .....	小さじ2

## 作り方

**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)

**②冷やっこを作る**

- ・豆腐は4等分に切り、器に盛る。
- ・洗いなめこはさっと洗って耐熱容器に入れ、★を加える。ラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- ・食べる直前になめこあんを豆腐にかけて完成。

**③味噌汁の下ごしらえをする**

- ・じゃがいもは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
- ・人参は皮をむき、3cmの長さの短冊切りにする。
- ・片手鍋にだし汁とじゃがいも、人参を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で6分程度加熱する。

**④サラダ仕立ての下ごしらえをする**

- ・イワシに塩を振り、5分程度置く。
- ・赤玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにし、水にさらす。
- ・水菜は3cmの長さに切る。
- ・大きめのボウルに赤玉ねぎ、水菜、●を入れ混ぜ合わせる。

コツ 玉ねぎは繊維を断つように切ることで辛みが抑えられます。

**⑤サラダ仕立てを仕上げる**

- ・イワシの水気を拭き取り、食べやすい大きさに切ったら片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、イワシを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで時々返しながら焼く。
- ・器にイワシを盛り付け、④のボウルの中身を上からかけ完成。

**⑥味噌汁を仕上げる**

- ・じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、味噌を溶き完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏ムネ肉

## 主菜 おろしだきぱり! 鶏のみぞれ煮



### お届けする食材

鶏ムネ肉(冷凍) .....	1パック	✓
大根 .....	1/2袋	
ぶなしめじ .....	2/3袋	

### ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
片栗粉 .....	大さじ2
なたね油 .....	大さじ1/2
●酒 .....	大さじ2
●みりん .....	大さじ2
●醤油 .....	大さじ1と1/2
●酢 .....	大さじ1

## 副菜1 叩ききゅうりとパプリカの即席漬け



### お届けする食材

きゅうり .....	1/2袋
赤パプリカ .....	1/2袋

### ご用意いただく食材

★白煎りごま .....	小さじ2
★中華だし .....	小さじ1
★ごま油 .....	大さじ1/2

## 副菜2 ねぎとシラスの卵スープ



### お届けする食材

ねぎ* .....	1/2袋
シラス .....	1パック

\*ねぎは緑と白の部分を使用します

### ご用意いただく食材

卵 .....	1コ
■塩 .....	ひとつまみ
■醤油 .....	小さじ1と1/2
■だし汁 .....	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)

### ②即席漬けの下ごしらえをする

- きゅうりはへたを落とし、塩小さじ1/2(分量外)を全体に振りかける。
- 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、塩を洗い流して水気を拭く。
- 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、食べやすい大きさに割る。
- パプリカはひと口大の乱切りにする。

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即席漬けを仕上げる

- 袋にきゅうり、パプリカ、★を入れよくもみ込む。
- 10分程度置き、食べる直前まで味をなじませたら完成。

### ④卵スープを作る

- ねぎは薄い輪切りにする。
- 小鉢に卵を割り溶く。
- 片手鍋に■とねぎを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し、卵を細く回し入れる。
- 卵が固まったら食べる直前に器に盛り付け、シラスをのせて完成。

### ⑤みぞれ煮の下ごしらえをする

- 大根はすりおろす(すりおろした汁も使います)
- ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩と片栗粉をまぶす。

### ⑥みぞれ煮を仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で4分程度時々返しながら、焼き色が付くまで焼く。
- 余分な油を拭き取り、●とすりおろした大根、ぶなしめじを加え火にかける。
- ひと煮立ちしたら弱めの中火で4分程度煮て完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

イカ短冊

## 主菜 揚げずに!コクうまイカマヨ



## お届けする食材

イカ短冊(冷凍)	1パック	✓
水菜	1/3袋	
赤パプリカ	1/2袋	✓

## ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3
○マヨネーズ	大さじ2
○ケチャップ	大さじ1/2
○牛乳または豆乳*	大さじ2
○酢	小さじ1/2

\*調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、好みで味を調整してください

## 作り方

## ①イカを解凍する

- ・イカ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おかかサラダの下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき千切りにする。
- ・きゅうりも同様に千切りにする。
- ・ボウルに大根ときゅうりを入れ、塩もみする。

## ③中華スープを作る

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切る。
- ・片手鍋に■とほうれんそうを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、スプーンで豆腐をすくって片手鍋に加える。
- ・器に盛り付け、ごま油を回しかけて完成。

## ④イカマヨの下ごしらえをする

- ・水菜は3cmの長さに切り、器に盛る。
- ・パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ・ボウルにイカ、●を入れて軽くもみ込んだら片栗粉を加え、全体にまぶす。

## ⑤イカマヨを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、イカとパプリカを入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・ボウルに油を切ったイカとパプリカを入れ、○と混ぜ合わせたら、水菜の上に盛り付けて完成。

## ⑥おかかサラダを仕上げる

- ・大根ときゅうりの水気をよく絞り、ボウルに★を加え混ぜ合わせる。
- ・器に盛り付け、仕上げにカツオ節をのせれば完成。

## 副菜1 大根ときゅうりのおかかサラダ



## お届けする食材

大根	1/4袋
きゅうり	1/2袋

## ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★カツオ節	2g程度
★醤油	小さじ2
カツオ節	適量

## 副菜2 ほうれんそうと豆腐の中華スープ



## お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
木綿豆腐	1パック

## ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ2
■塩	ひとつまみ
■水	400ml
ごま油	小さじ1

## 主菜 6種のハーブの豚ロースステーキ



### お届けする食材

- ほうれんそう ..... 1/4袋
- 赤玉ねぎ ..... 1/2袋 ✓
- 豚ロースステーキ(冷凍)※..1パック ✓

※豚ロースステーキは解凍せずに使用します

### ご用意いただく食材

- オリーブオイルA ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... ひとつまみ
- こしょう ..... 適量
- オリーブオイルB ..... 大さじ2

## 副菜1 じゃがいもとしめじの洋風サラダ



### お届けする食材

- ぶなしめじ ..... 1/3袋 ✓
- じゃがいも ..... 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
- ★塩 ..... 少々
- ★粗挽き黒こしょう ..... 適量

## 副菜2 人参とひよこ豆のラペ



### お届けする食材

- 人参 ..... 1/3袋
- ひよこ豆 ..... 1パック ✓

### ご用意いただく食材

- 塩 ..... ひとつまみ
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう ..... 適量
- 酢 ..... 小さじ2
- (好みで)粒マスタード ..... 適量

## 作り方

副菜2

### ①ラペの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき千切りにする。
- 塩を振って5分程度置き、軽くもんで水気を絞る。

副菜1

### ②洋風サラダを作る

- ぶなしめじは石づきを落とし、2cmの長さに切り、ラップに包み電子レンジで1分半加熱する。
- じゃがいもは皮をむき3cm角に切り、水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで3分半加熱する。
- じゃがいもが温かいうちに、フォークで細かくつぶす。
- ぶなしめじと★を耐熱容器に加え、混ぜ合わせたら完成。

副菜2

### ③ラペを仕上げる

- ボウルに人参、ひよこ豆、■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

主菜

### ④豚ロースステーキの下ごしらえをする

- ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- 赤玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。

主菜

### ⑤豚ロースステーキを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルAを熱し、ほうれんそうと赤玉ねぎを入れ、赤玉ねぎに焼き色が付くまで中火で3分程度焼く。塩、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、凍ったままの豚ロースステーキを入れ、弱めの中火でふたをし片面3分ずつ焼く。
- 火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

真ダラ

余った食材は?

余った人参は5日目のサラダに塩もみして入れても。

## 主菜 ごま油香る タラの香味蒸し焼き



### お届けする食材

真ダラ(冷凍) .....	1パック	✓
ほうれんそう .....	1/2袋	✓
ねぎ* .....	1/2袋	✓

\*ねぎは白の部分を使用します

### ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
酒 .....	大さじ3
●白煎りごま .....	小さじ2
●醤油 .....	小さじ2
●みりん .....	小さじ1/2
ごま油 .....	大さじ1

## 副菜1 新感覚 じゃが大根きんぴら



### お届けする食材

大根 .....	1/4袋	✓
じゃがいも .....	1/4袋	✓

### ご用意いただく食材

★塩 .....	ふたつまみ
★みりん .....	大さじ1/2
★酒 .....	大さじ1
なたね油(サラダ油) .....	大さじ1/2

## 副菜2 水菜とシラスのカリカリ和風サラダ



### お届けする食材

シラス .....	1パック	✓
水菜 .....	1/3袋	✓

### ご用意いただく食材

ごま油 .....	小さじ1
■砂糖 .....	ひとつまみ
■なたね油(サラダ油) .....	小さじ2
■醤油 .....	小さじ1と1/2
■酢 .....	小さじ1

## 作り方

### 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)

### ②きんぴらを作る

- ・大根は皮をむき、5cmの長さの細切りにする。
- ・じゃがいもは皮をむき、5cmの細切りにする。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を熱し、大根とじゃがいもを入れ、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④で使います)

### ③香味蒸し焼きの下ごしらえをする

- ・真ダラに塩を振り5分程度置く。
- ・ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- ・ねぎは5cmの長さに切り、繊維に沿って極細切りにして水にさらす。

### ④香味蒸し焼きを作る

- ・フライパンにほうれんそうを敷く。
- ・真ダラの水気を拭き取って、ほうれんそうの上に置き、酒を回しかけてふたをしたら、弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。

### ⑤和風サラダの下ごしらえをする

- ・シラスとごま油を混ぜ合わせる。
- ・平たい耐熱皿にクッキングシートをのせて、その上にシラスを広げる。ラップをかけずに電子レンジで3分半加熱する。
- ・水菜は3cmの長さに切り、器に盛る。

### ⑥和風サラダを仕上げる

- ・小鉢に■を入れ、混ぜ合わせる。
- ・シラスを水菜の上に盛り付け、■をかけたら完成。

### ⑦香味蒸し焼きを仕上げる

- ・真ダラに火が通ったら器に盛り付け、全体に●をかける。
- ・水気を切ったねぎをのせる。
- ・フライパンをさっと拭き、ごま油を入れる。ごま油から煙ができるくらい熱したら、真ダラにかけて完成。

コツ ごま油は熱することで香ばしさが際立ちます。