

主菜 鮭と2種きのこのバター醤油蒸し



お届けする食材

秋鮭切身(冷凍) 1パック ✓

ぶなしめじ 1/2袋

玉ねぎ 1/4袋

まいたけ 1/2袋

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ

片栗粉 大さじ1/2

酒 大さじ2

醤油 小さじ2

バター 20g

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ベビーコーンのグリルを作る

- ・ベビーコーンは外側の硬い皮を2~3枚はがす。実の部分に付いているひげはそのまま残す。
- ・トースターにベビーコーンを並べ、焼き色が付くまで10分程度焼き完成。
- ・ひげも一緒に塩を付けて召し上がり。好みで七味マヨネーズを付けても。

③バター醤油蒸しの下ごしらえをする

- ・鮭は塩を振って5分程度置く。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。

④バター醤油蒸しの下ごしらえをする

- ・鮭の水気を拭き取り、表面に片栗粉をまぶす。
- ・フライパンに玉ねぎを敷き、鮭とぶなしめじを置いて酒を回しかける。ふたをして中火で6分程度蒸し焼きにする。

⑤あっさり煮浸し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。
- ・レタスはひと口大にちぎる。
- ・片手鍋に■とかぶを入れ、火にかけ、ひと煮立ちしたら弱めの中火でふたをし3分程度煮る。

⑥あっさり煮浸しを仕上げる

- ・レタスを加え、レタスがしなりしたら完成。

⑦バター醤油蒸しを仕上げる

- ・水気を切ったまいたけを加え、醤油を回しかける。
- ・バターをのせ、余熱で溶かせば完成。

※まいたけは後から入れることで他の食材に色が移ることを防ぎます。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

麻婆の素

主菜 夏を先取り! 夏野菜麻婆豆腐



お届けする食材

麻婆の素(冷凍) 1パック ✓

絹豆腐 2パック ✓

なす 1/2袋

トマト 1/2袋

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ2

作り方

①解凍と水切りをする

- ・麻婆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)
- ・豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分半加熱して水切りする。

②中華マヨ和えの下ごしらえをする

- ・ブ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。
- ・ぶなしめじは石づきを落としつぶす。
- ・耐熱容器にブロッコリーとぶなしめじを入れてラップをかけ、電子レンジで2分半加熱する。

③中華サラダを作る

- ・レタスは食べやすい大きさにちぎり器に盛る。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ・食べる直前に海苔を食べやすい大きさにちぎってレタスにのせ、★を加ければ完成。

④中華マヨ和えを仕上げる

- ・②の耐熱容器に■を加え、混ぜ合わせたら完成。

⑤麻婆豆腐の下ごしらえをする

- ・豆腐は粗熱が取れたら2cm角に切る。
- ・なすはひと口大の乱切りにする。
- ・トマトは3cm角に切る。

⑥麻婆豆腐を仕上げる

- ・フライパンにごま油となすを入れ、なすを油に絡めたら火を付ける。中火で2分程度炒める。
- ・麻婆の素とトマトを加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加える。
- ・弱火で3分程度、豆腐が崩れないように時々かき混ぜながら煮て完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

白身魚

主菜 白身魚とブロッコリーのアクアパツツア風



お届けする食材

| | | |
|---------|------|---|
| 白身魚(冷凍) | 1パック | ✓ |
| ブロッコリー | 1/2コ | ✓ |
| トマト | 1/2袋 | ✓ |

ご用意いただく食材

| | |
|----------|-------------------|
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| おろしにんにく | 適量 (チューブなら5cm) |
| ●塩 | ひとつまみ |
| ●コンソメ | 小さじ1/2 |
| ●酒 | 100ml |
| ●水 | 50ml |
| 粗挽き黒こしょう | 適量 |

副菜1 なすと玉ねぎのさっぱりマリネ



お届けする食材

| | | |
|-----|------|---|
| なす | 1/2袋 | ✓ |
| 玉ねぎ | 1/4袋 | |

ご用意いただく食材

| | |
|----------|--------|
| ★塩 | ひとつまみ |
| ★こしょう | 適量 |
| ★砂糖 | 小さじ1 |
| ★酢 | 小さじ2 |
| ★オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |

副菜2 かぶのミルクスープ



お届けする食材

| | |
|----|------|
| かぶ | 1/3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 | 200ml |
| 牛乳または豆乳※ | 200ml |

(好みで)パセリ 適量
※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、好みで味を調整してください。

作り方

①白身魚を解凍する

- 白身魚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さっぱりマリネの下ごしらえをする

- ボウルに★を混ぜ合わせる。
- なすは半分の長さに切り、縦8等分に切る。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。

③アクアパツツア風の下ごしらえをする

- 白身魚は塩を振り5分程度置く。
- ブ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。
- トマトは3cm角に切る。

④さっぱりマリネを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルとなす、玉ねぎを入れる。野菜に油を絡めたら火をつけ、中火で4分程度炒める。
- ②のボウルになすと玉ねぎを加え、味をなじませたら完成。(フライパンは⑤で使います)

⑤アクアパツツア風を仕上げる

- 白身魚の水気を拭き、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚とブロッコリー、おろしにんにくを入れて中火で6分程度時々返しながら焼く。
- とトマトを加えてふたをし3分程度蒸し焼きにする。
- 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振って完成。

⑥ミルクスープを作る

- かぶは皮をむき1cm角に切る。
- 片手鍋に■とかぶを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- かぶがやわらかくなったら牛乳または豆乳を加え、ひと煮立ちしたら完成。お好みでパセリを振っても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ肉

主菜 玉ねぎソースが決め手 パリパリチキン



お届けする食材

| | |
|-------------------|--------|
| 鶏モモ肉(冷凍) | 1パック ✓ |
| ホワイトマッシュルーム | 1/2袋 |
| 小松菜 | 1/2袋 |
| 玉ねぎ | 1/4袋 |

ご用意いただく食材

| | |
|------------------|--------|
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 適量 |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| なたね油A(サラダ油) | 大さじ1/2 |
| ●塩 | ひとつまみ |
| ●粗挽き黒こしょう | 適量 |
| なたね油B(サラダ油) | 小さじ1 |
| ○砂糖 | ふたつまみ |
| ○酒 | 小さじ2 |
| ○醤油 | 小さじ2 |
| ○酢 | 小さじ1/2 |

副菜1 レタスのふんわり卵炒め



お届けする食材

| | |
|-----------|------|
| レタス | 1/4コ |
|-----------|------|

ご用意いただく食材

| | |
|-----------|------|
| 卵 | 1コ |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| 醤油 | 小さじ1 |

副菜2 かぶとパプリカのくるみごま和え



お届けする食材

| | |
|-------------|--------|
| かぶ | 1/3袋 ✓ |
| 赤パプリカ | 1/2袋 |
| くるみ | 1パック ✓ |

ご用意いただく食材

| | |
|--------------|----------|
| 塩 | ひとつまみ |
| ■白すりごま | 小さじ2 |
| ■砂糖 | 小さじ1/2 |
| ■醤油 | 小さじ1と1/2 |

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くるみごま和えを作る

- かぶは皮をむき5mm幅のくし切りにし、塩もみする。
- パプリカは半分の長さに切り、細切りにする。
- くるみは袋の上から食べやすい大きさに碎く。
- ボウルに水気を絞ったかぶ、パプリカ、くるみ、■を混ぜ合わせたら完成。

③パリパリチキンの下ごしらえをする

- 小松菜は4cmの長さに切る。
- マッシュルームは半分に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。

④卵炒めの下ごしらえをする

- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ボウルに卵と塩を入れ、よく混ぜ合わせる。

⑤卵炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、卵液を流し入れへらで大きくかき混ぜながら中火で炒める。
- 半熟状になったらレタスを加え30秒程度炒め、鍋肌から醤油を回しかけたら完成。(フライパンは⑥で使用します)

⑥パリパリチキンの下ごしらえをする

- 鶏肉に塩、こしょうを振り、皮目に小麦粉をまぶす。
- フライパンをさっと拭き、なたね油Aを熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。中火で4分程度焼く。
- 鶏肉の横に小松菜とマッシュルームを入れ、さらに2分程度焼いたら●を振り、野菜だけ先に取り出し器に盛る。

⑦パリパリチキンを仕上げる

- 鶏肉を裏返し、さらに5分程度ふたをして弱めの中火で焼き、火が通ったら食べやすい大きさに切り器に盛る。
- フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し玉ねぎを入れ中火で2分程度炒める。
- を加えひと煮立ちしたら、鶏肉にかけて完成。

主菜 簡単 キハダマグロの青海苔フライ



お届けする食材

| | | |
|-------------------|------|---|
| レタス | 1/4コ | ✓ |
| 赤パプリカ | 1/2袋 | ✓ |
| キハダまぐろ青海苔フライ(冷凍)※ | 1パック | ✓ |

※青海苔フライ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 |
| ●こしょう | 適量 |
| ●酢 | 小さじ1 |
| なたね油(サラダ油) | 大さじ3 |

副菜1 まいたけと玉ねぎのおかか煮



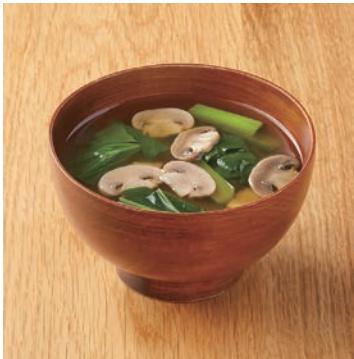
お届けする食材

| | | |
|------|------|---|
| まいたけ | 1/2袋 | ✓ |
| 玉ねぎ | 1/4袋 | ✓ |

ご用意いただく食材

| | |
|------|--------|
| ■醤油 | 小さじ1 |
| ■みりん | 小さじ1/2 |
| ■酢 | 小さじ1/2 |
| カツオ節 | 3g程度 |

副菜2 小松菜とマッシュルームの味噌汁



お届けする食材

| | | |
|-------------|------|---|
| 小松菜 | 1/2袋 | ✓ |
| ホワイトマッシュルーム | 1/2袋 | ✓ |

ご用意いただく食材

| | |
|-----|-------|
| だし汁 | 400ml |
| 味噌 | 小さじ2 |

作り方

①おかか煮の下ごしらえをする

- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ・玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ・耐熱容器に■とまいたけ、玉ねぎを入れて混ぜ合わせたら、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。

②青海苔フライの下ごしらえをする

- ・レタスは千切りにする。
- ・パプリカは斜め薄切りにする。
- ・レタスとパプリカと●をボウルで混ぜ合わせたら、器に盛る。

③おかか煮を仕上げる

- ・耐熱容器にカツオ節を加え、混ぜ合わせたら完成。

④味噌汁を作る

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・マッシュルームは薄切りにする。
- ・片手鍋にだし汁と小松菜、マッシュルームを入れ火にかける。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。

⑤青海苔フライを仕上げる

- ・フライパンになたね油をよく熱し、青海苔フライを入れる。強めの中火で4分程度時々返しながら両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛り完成。