

主菜 青じそマヨソースで!やわらかイカフライ



お届けする食材

人参	1/4袋
ベビーリーフ	1袋 ✓
青じそ	2枚
イカフライ(冷凍)※	1パック ✓

※イカフライは解凍せずに使用します

ご用意いただく食材

○マヨネーズ	大さじ2
○酢	小さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3
●塩	ひとつまみ
●酢	小さじ1
●オリーブオイル	大さじ1/2

副菜1 大根の洋風トマト煮



お届けする食材

大根	1/2袋
ミニトマト	1/3袋

ご用意いただく食材

★コンソメ	小さじ1
★ケチャップ	小さじ1
★水	150ml

副菜2 コロコロ長いものオムレツ



お届けする食材

長いも	1/3袋
-----	------

ご用意いただく食材

■卵	2コ
■コンソメ	小さじ1/2
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■牛乳または豆乳※	大さじ2
■(好みで)チーズ	適量
オリーブオイル	大さじ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オムレツの下ごしらえをする

- 長いものは皮をむき、1cm角に切る。
- ボウルに■を混ぜ合わせ、長いものを加える。

②オムレツを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルを熱し、①のボウルの中身を流し入れる。
- 時々フライパンをゆすりながら、ふたをして弱めの中火で4分程度焼く。
- オムレツを半分に折り畳み、さらに1分程度焼いたら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)

③トマト煮の下ごしらえをする

- 大根は皮をむき、1cm幅の半月切りにし、格子状に隠し包丁を入れたら耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ミニトマトは4等分に切る。

④イカフライの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき千切りにする。器にベビーリーフと人参を盛り付ける。
- 青じそはみじん切りにし、○と混ぜ合わせて青じそマヨソースを作る。

⑤トマト煮を仕上げる

- 片手鍋に★と大根、ミニトマトを入れふたをして弱火で10分程度加熱する。大根がやわらかくなったら完成。

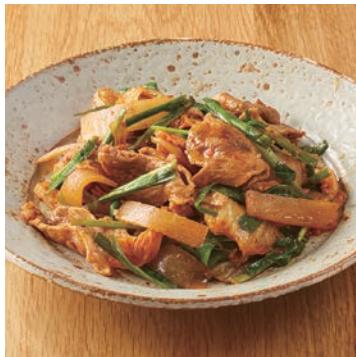
⑥イカフライを仕上げる

- フライパンになたね油をよく熱し、イカフライを入れて強めの中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付け、④で作った青じそマヨソースをかける。
- 小鉢に●を混ぜ合わせ、野菜にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚小間切れ

主菜 マイルドな辛さ コク旨豚キムチ



お届けする食材

豚小間切れ(冷凍)	1パック ✓
大根	1/4袋
ニラ	1/2袋
白菜キムチ	1パック ✓

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
醤油	小さじ2

作り方

①豚肉を解凍する

- 豚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ナムルの下ごしらえをする

- ズッキーニは極薄切りにし、塩もみする。

③青じそ和えを作る

- 長いものは皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする。
- ミニトマトは半分に切る。
- 青じそは千切りにする。
- ボウルに■、長いも、ミニトマト、青じそを入れ、混ぜ合わせたら完成。

④ナムルを仕上げる

- ボウルに★を混ぜ合わせ、水気を絞ったズッキーニを加えて混ぜ合わせたら完成。

⑤豚キムチの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき5cmの長さの短冊切りにする。
- ニラは4cmの長さに切る。

⑥豚キムチを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、豚肉と大根を入れ中火で2分程度炒める。
- キムチを加え1分程度炒める。ニラを加えて醤油を鍋肌から回しかけ、さらに1分程度炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

サバ切身

副菜1 生ズッキーニのナムル



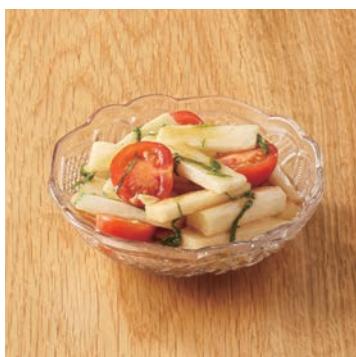
お届けする食材

ズッキーニ	1/2本
-------------	------

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★白煎りごま	小さじ1
★中華だし	小さじ1/2
★ごま油	大さじ1
★ラー油	適量

副菜2 長いもとミニトマトの青じそ和え



お届けする食材

長いも	1/3袋
ミニトマト	1/3袋
青じそ	3枚 ✓

ご用意いただく食材

■醤油	小さじ2
■酢	小さじ1

主菜 おだしジュワっと 夏野菜とサバの焼き浸し



お届けする食材

サバ切身(冷凍)	1パック	✓
ミニトマト	1/3袋	✓
ズッキーニ	1/2本	✓

ご用意いただく食材

●酒	大さじ1
●醤油	小さじ1
●おろし生姜	適量 (チューブなら3cm)
片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3
○塩	ひとつまみ
○みりん	小さじ1
○醤油	大さじ1/2
○だし汁	150ml

副菜1 フライパンで!屋台のとうもろこし



お届けする食材

とうもろこし	1本	✓
--------	----	---

ご用意いただく食材

★醤油	小さじ2
★みりん	小さじ2

副菜2 ニラと人参のごま塩和え



お届けする食材

人参	1/4袋
ニラ	1/2袋

ご用意いただく食材

塩	少々
■白すりごま	小さじ2
■塩	ひとつまみ
■ごま油	大さじ1/2

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)

②とうもろこしの下ごしらえをする

- とうもろこしは皮を2枚程度残してむき、ラップに包んで電子レンジで3分加熱する。
- 粗熱が取れたら皮をむき4等分に切る。

③焼き浸しの下ごしらえをする

- 袋にサバと●を入れ冷蔵庫で10分程度漬け込む。
- ミニトマトは半分に切る。
- ズッキーニは縞目に皮をむき、5mm幅の輪切りにする。

④とうもろこしを仕上げる

- フライパンを熱し、とうもろこしを入れて転がしながら中火で2分程度焼く。
- ★を入れ、焦がさないようにすばやく転がしながら焼いたら完成。(刷毛をお持ちの方は★を刷毛で塗りながら焼いても)(フライパンは⑦で使います)

⑤ごま塩和えの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・人参とニラをゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- 人参は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。
- ニラは3cmの長さに切る。

⑥ごま塩和えを仕上げる

- 沸騰したお湯に人参を入れ2分半程度ゆでる。
- ニラを加えさらに30秒程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。
- ボウルに人参、ニラ、■を混ぜ合わせ完成。

⑦焼き浸しを仕上げる

- サバは汁気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンになたね油を熱し、サバを入れ中火で2分程度焼く。
- ズッキーニを加え、サバを裏返しさうに2分程度焼き、サバとズッキーニを器に盛る。
- フライパンの余分な油を拭き取り、○とミニトマトを入れる。ひと煮立ちしたらミニトマトを盛り付け、○を全体にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚モモ味噌漬け

主菜 野菜と食べる 豚の味噌漬けソテー



お届けする食材

モモ味噌漬け(冷凍)	1パック	✓
ほうれんそう	1/2袋	
人参	1/4袋	

ご用意いただく食材

●味噌	小さじ1
●醤油	小さじ1/2
●酒	大さじ1
なたね油A	大さじ1/2
なたね油B	大さじ1/2

副菜1 大根とひじきのシャキシャキなます



お届けする食材

大根	1/4袋	✓
戻しひじき	1パック	✓

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★砂糖	ふたつまみ
★醤油	小さじ1と1/2
★酢	小さじ1

副菜2 ねぎとエリンギの和風スープ



お届けする食材

エリンギ	1/2袋
ねぎ*	1/2袋

*ねぎは白と緑の部分を使います

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1と1/2
■だし汁	400ml

作り方

①豚モモ味噌漬けを解凍する

- 豚モモ味噌漬け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なますの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき5cmの長さの細切りにし、塩もみする。

③和風スープを仕上げる

- エリンギは半分の長さに切り、薄切りにしてさらに半分の幅に切る。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 片手鍋に■とエリンギ、ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し完成。

④なますを仕上げる

- ボウルに水気を絞った大根、戻しひじき、★を入れて混ぜ合わせたら完成。

⑤ソテーの下ごしらえをする

- ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- 人参は4cmの長さの短冊切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- 豚モモ味噌漬けのタレを軽く拭う。

⑥ソテーを仕上げる

- フライパンになたね油Aを熱し、ほうれんそうと人参を入れ中火で3分程度炒める。●を加えて炒め合わせて器に盛る。
- フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、豚モモ味噌漬けを入れ中火で5分程度火が通るまで焼く。
- 食べやすい大きさに切り、野菜の上に盛り付けて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ブリ切身

主菜 天然ブリと長いもの照り焼き



お届けする食材

ブリ切身(冷凍)	1パック	✓
ねぎ*	1/2袋	✓
長いも	1/3袋	✓

*ねぎは白い部分を使います

ご用意いただく食材

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

副菜1 人参とゆで卵の味噌和え



お届けする食材

人参	1/4袋	✓
----	------	---

ご用意いただく食材

卵	1コ
★白すりごま	小さじ2
★味噌	小さじ1
★醤油	小さじ1/2

副菜2 ほうれんそうとエリンギのお浸し



お届けする食材

ほうれんそう	1/2袋	✓
エリンギ	1/2袋	✓

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	大さじ3

作り方

①ブリを解凍する

- ブリ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味噌和えの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・人参と卵をゆでる用)を入れ火にかける。
- 人参は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。

③味噌和えの下ごしらえをする

- 沸騰したお湯に入れ、3分程度ゆでたら人参を取り出し、ざるにあげて水気を切る。
- そのままのお湯に卵をそっと入れ、9分程度ゆでたらざるにあげて流水で冷ます。

④お浸しを作る

- ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- エリンギは半分の長さに切り、薄切りにしてさらに半分の幅に切る。
- 耐熱容器にほうれんそうとエリンギを入れラップをかけて電子レンジで2分加熱し、流水にさらし水気をしっかり絞る。
- ボウルにほうれんそう、エリンギ、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

⑤照り焼きの下ごしらえをする

- フライパンに水(分量外・ブリを下ゆでする用)を入れ火にかける。
 - ブリに塩を振り5分程度置く。
 - ねぎは4cmの長さに切る。
 - 長いものは皮をむき1cm幅の半月切りにする。
 - 沸騰したお湯にブリをくぐらせ、表面の色が変わったら冷水で洗う。
 - ブリの水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ※ブリは塩を振り5分程度置き、さっと下ゆですることで臭みを抑えます。

⑥照り焼きを仕上げる

- フライパンになたね油を熱する。ブリとねぎ、長いものを入れ中火で6分程度、時々返しながら焼く。
- を加え、照りが出るまで焼いたら完成。

⑦味噌和えを仕上げる

- ゆで卵は殻をむき、食べやすい大きさに切る。
- ボウルに人参、ゆで卵、★を入れ混ぜ合わせたら完成。