

**主菜 イカのうまい味わう キャベツの塩生姜炒め**



## お届けする食材

スルメイカ(冷凍) .....	1パック	✓
キャベツ .....	1/3袋	
ブロッコリー .....	1/2コ	

## ご用意いただく食材

●塩 .....	ひとつまみ
●中華だし .....	小さじ1と1/2
●みりん .....	小さじ1
●酒 .....	大さじ1と1/2
なたね油(サラダ油) .....	大さじ1/2
おろし生姜 .....	チューブ約6cm

**副菜1 シャキシャキごぼうのマヨサラダ**



## お届けする食材

ごぼう .....	1/3袋
ミニトマト .....	1/2袋

## ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
★マヨネーズ .....	大さじ1と1/2
★醤油 .....	小さじ1/2
★こしょう .....	適量

**副菜2 小松菜とまいたけの味噌汁**



## お届けする食材

小松菜 .....	1/4袋
まいたけ .....	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マヨサラダの下ごしらえをする**

- 片手鍋に水(分量外・ごぼうをゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ごぼうは5cmの長さの細切りにして、水にさらす。
- ミニトマトは4等分に切る。

**③マヨサラダを仕上げる**

- 沸騰したお湯にごぼうを入れ1分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は④で使用します)
- ボウルにごぼう、ミニトマト、★を入れ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。
- まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 片手鍋にだし汁と小松菜を入れ、火にかける。
- ひと煮立ちしたらまいたけを加え、中火で1分程度加熱する。
- 火を止め、味噌を溶き完成。

**⑤塩生姜炒めの下ごしらえをする**

- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- 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。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- イカのげその部分が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。

**⑥塩生姜炒めを仕上げる**

- フライパンになたね油を熱し、イカとおろし生姜を入れ中火で1分程度炒める。
- を加え弱めの中火で1分程度加熱する。
- キャベツとブロッコリーを加え、強めの中火で2分程度炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚挽肉

## 主菜 こんにゃくと豆乳でヘルシー！冷やし坦々風



### お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック	✓
黒滝	1パック	✓
きゅうり	1/2袋	
ミニトマト	1/2袋	✓
豆乳	1パック	✓

### ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
●砂糖	小さじ2
●醤油	小さじ1/2
●味噌	大さじ1
○中華だし	小さじ1
○味噌	小さじ1
○みりん	小さじ2
○醤油	大さじ1/2
○水	80ml
白すりごま	大さじ1
ラー油	適量

## 副菜1 たっぷりキャベツチヂミ



### お届けする食材

赤玉ねぎ	1/4袋
キャベツ	1/3袋

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★片栗粉	大さじ2
★小麦粉	大さじ3
★水	80ml
なたね油(サラダ油)	大さじ2
☆醤油	小さじ1と1/2
☆酢	小さじ1/2

## 副菜2 ブロッコリーの海苔ごまナムル



### お届けする食材

ブロッコリー	1/2コ	✓
--------	------	---

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■ごま油	大さじ1
海苔	全形1/4枚

## 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海苔ごまナムル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。
- ・耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。

### ③冷やし坦々風の下ごしらえをする

- ・黒滝はざるにあげ、キッチンペーパーを押し当て、しっかり水気を切ったら食べやすい長さに切り器に盛る。
- ・きゅうりは千切りに、ミニトマトは1cm角に切り器に盛る。

**コツ** 黒滝はアク抜き不要の商品です。味が薄くなる原因になるので、黒滝の水気はしっかり切ってください。

### ④冷やし坦々風を仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ中火で1分程度火が通るまで炒める。(フライパンは⑥で使います)
- ・●を加え炒め合わせて肉味噌を作り、器に盛る。
- ・ボウルに○を混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えてよくかき混ぜたら、食べる直前に器に注ぐ。
- ・白すりごまを振り、ラー油を回しかけ完成。

**コツ** 中華だしが顆粒の場合は少量のお湯(小さじ1程度)で溶いてください。黒滝の水気で味が薄くなかった場合は、醤油と味噌で味を調えてください。

### ⑤海苔ごまナムルを仕上げる

- ・②の耐熱容器に■と海苔を食べやすい大きさにちぎって加え、混ぜ合わせたら完成。

### ⑥チヂミを作る

- ・赤玉ねぎは纖維を断ち切るように半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
- ・キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ・ボウルに★を混ぜ合わせたら、キャベツと赤玉ねぎも加え、よく混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を熱し、ボウルの中身を入れ中火で4分程度焼く。
- ・裏返しさらに3分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ・小皿で☆を混ぜ合わせてつけダレを作り、完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カラスカレイ

## 主菜 和食の定番 カラスカレイの煮付け



## お届けする食材

カラスカレイ(冷凍)	1パック	✓
小松菜	1/2袋	
ぶなしめじ	1/2袋	

## ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1
●おろし生姜	小さじ1
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●だし汁	100ml

## 副菜1 きゅうりと赤玉ねぎの酢の物



## お届けする食材

赤玉ねぎ	1/2袋
きゅうり	1/2袋

## ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★酢	大さじ1
塩	ひとつまみ

## 副菜2 ごぼうとまいたけカレー風味唐揚げ



## お届けする食材

ごぼう	1/3袋
まいたけ	1/2袋

## ご用意いただく食材

■片栗粉	大さじ1
■カレー粉	小さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ3
塩	ひとつまみ

## 作り方

## ①カラスカレイを解凍する

- カラスカレイ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酢の物の下ごしらえをする

- 赤玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。
- 耐熱容器に赤玉ねぎと★を入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、粗熱を取る。
- きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみする。

## ③煮付けの下ごしらえをする

- 小松菜は4cmの長さに切る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- カラスカレイは水気を拭き取る。
- 両手鍋に●を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたらカラスカレイを加え落しぶたをする。
- 弱めの中火で5分程度煮る。

## ④カレー風味唐揚げの下ごしらえをする

- ごぼうは5cmの長さに切り、縦4等分に切り、水にさらす。(太い場合は6等分にする)
- まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

## ⑤カレー風味唐揚げを仕上げる

- 袋に■を混ぜ合わせ、水気を切ったごぼうとまいたけを入れて、全体にまぶす。
- フライパンになたね油をよく熱し、ごぼうを入れ中火で2分程度焼く。
- まいたけを加え、中火で4分程度時々返しながら焼き、器に盛る。
- 塩を振り完成。

## ⑥酢の物を仕上げる

- ②の耐熱容器に水気を絞ったきゅうりを加え、混ぜ合わせる。
- 食べる直前まで味をなじませ完成。

## ⑦煮付けを仕上げる

- 小松菜とぶなしめじを加え弱めの中火で4分程度煮詰めたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ肉一口カット

## 主菜 キャベツの甘み広がる チキンのトマト煮



### お届けする食材

鶏モモ肉一口カット(冷凍) ..	1パック	✓
キャベツ .....	1/3袋	✓
ごぼう .....	1/3袋	✓
ぶなしめじ .....	1/2袋	✓
ホールトマト缶 .....	1缶	✓

### ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
オリーブオイル .....	小さじ2
おろしにんにく .....	チューブ約5cm
小麦粉 .....	大さじ1
●塩 .....	ひとつまみ
●砂糖 .....	小さじ1
●ケチャップ .....	小さじ2
●醤油 .....	小さじ1/2
●コンソメ .....	大さじ1/2
●水 .....	50ml

## 副菜1 ピーマンとじゃがいもの洋風炒め



### お届けする食材

じゃがいも .....	1/2袋
ピーマン .....	1/2袋

### ご用意いただく食材

オリーブオイル .....	大さじ1/2
★塩 .....	少々
★粗挽き黒こしょう .....	適量
★コンソメ .....	小さじ1/2

## 副菜2 なすと赤玉ねぎの焼きマリネ



### お届けする食材

なす .....	1/2袋
赤玉ねぎ .....	1/4袋

### ご用意いただく食材

オリーブオイル .....	大さじ1と1/2
■塩 .....	ひとつまみ
■こしょう .....	適量
■砂糖 .....	小さじ1
■酢 .....	大さじ1と1/2

## 作り方

主菜

### 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)

主菜

### ②トマト煮の下ごしらえをする

- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 鶏肉に塩を振り、もみ込む。

主菜

### ③トマト煮を仕上げる

- 両手鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉とごぼう、おろしにんにくを入れ中火で3分程度時々返しながら焼く。
- キャベツとぶなしめじを加え中火で1分程度炒める。
- 小麦粉を入れ、全体になじんだらホールトマト缶、●を加える。
- ひと煮立ちしたら、時々混ぜながら中火で8分程度煮込んで完成。

コツ ふたをしないことで、水分とトマトの酸味が飛び、うまみが凝縮されます。

副菜2

### ④焼きマリネの下ごしらえをする

- なすはひと口大の乱切りにする。
- 赤玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。

副菜2

### ⑤焼きマリネを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルとなすを入れ、油を絡めたら火を付け中火で1分程焼く。
- 赤玉ねぎを加えてさらに2分程度焼く。(フライパンは⑥で使います)
- ボウルに■、なす、赤玉ねぎを入れ混ぜ合わせたら味がはじむまで置き完成。

副菜1

### ⑥洋風炒めを作る

- じゃがいもは皮をむき細切りにして、水にさらす。
- ピーマンは細切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもとピーマンを入れ中火で4分程度炒める。
- ★を加え炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

アジ

**主菜 ふっくらアジとなすのかば焼き**



## お届けする食材

アジ(冷凍)	1パック	✓
なす	1/2袋	✓

## ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1
●片栗粉	小さじ1/2
●酒	大さじ2
●醤油	大さじ1
●水	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
なたね油A(サラダ油)	大さじ1/2
なたね油B(サラダ油)	大さじ2
白煎りごま	小さじ1

**副菜1 ピーマンしりしり**



## お届けする食材

ピーマン	1/2袋	✓
------	------	---

## ご用意いただく食材

卵	1コ
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
★カツオ節	3g程度
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2

**副菜2 じゃがいもと小松菜の塩煮**



## お届けする食材

じゃがいも	1/2袋	✓
小松菜	1/4袋	✓

## ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1/2
■みりん	小さじ1/2
■酒	小さじ2
■だし汁	150ml

## 作り方

**主菜 ①アジを解凍する**

- ・アジ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2 ②塩煮の下ごしらえをする**

- ・じゃがいもは皮をむき3cm角に切り、水にさらす。
- ・小松菜は4cmの長さに切る。
- ・片手鍋に■とじゃがいもを入れ強火で火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら弱火にし、12分程度煮汁が少なくなるまで煮含める。

**副菜1 ③ピーマンしりしりを作る**

- ・ピーマンは細切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・フライパンになたね油を熱し、ピーマンを入れ中火で1分程度炒める。
- ・卵を流し入れ、中火で30秒程度ピーマンと炒め合わせる。
- ・★を加え混ぜ合わせたら完成。(フライパンは⑥で使います)

**主菜 ④かば焼きの下ごしらえをする**

- ・アジに塩を振り、5分程度置く。
- ・なすは1cm幅の斜め切りにする。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

**副菜2 ⑤塩煮を仕上げる**

- ・じゃがいもがやわらかくなったら、小松菜を加え鍋を揺すりながら煮汁を絡める。
- ・小松菜がしんなりしたら完成。

**主菜 ⑥かば焼きを仕上げる**

- ・アジの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、なすを入れて中火で3分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼き、一度器に取り出す。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、アジを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・なすを戻し入れ、●を加え照りが出るまで煮詰めたら器に盛り、アジに白煎りごまを振って完成。