

## 主菜 さっぱりいただく 夏野菜と鮭の南蛮漬け



### お届けする食材

秋鮭切身(冷凍) .....	1パック	✓
とうもろこし .....	1/2本	
いんげん .....	1/4袋	
玉ねぎ .....	1/4袋	

### ご用意いただく食材

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

## 副菜1 小松菜とワカメのピリ辛和え



### お届けする食材

乾燥ワカメ .....	1/3パック
小松菜 .....	1/2袋

### ご用意いただく食材

★塩 .....	ひとつまみ
★白煎りごま .....	小さじ2
★醤油 .....	小さじ1
★ごま油 .....	小さじ1
★ラー油 .....	小さじ1/4

## 副菜2 ぶなしめじと卵のスープ



### お届けする食材

ぶなしめじ .....	1/2袋
-------------	------

### 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)
- ・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。
- ・粗熱が取れたら半分に切り、半量は2日目の献立に使うためラップに包んで冷蔵保存する。

#### ②ピリ辛和え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。
- ・小松菜は3cmの長さに切る。耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分加熱し、流水で冷まし水気を絞る。

#### ③南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・鮭に塩を振り5分程度置く。
- ・とうもろこしは2cm幅の半月切りにする。
- ・いんげんは2cmの長さの斜め切りにする。
- ・玉ねぎは繊維に沿って5mm幅の薄切りにする。
- ・大きめのボウルに●を混ぜ合わせる。

#### ④南蛮漬けを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、とうもろこし、いんげん、玉ねぎを入れ中火で1分半程度炒めたら、③のボウルに入れる。
- ・鮭の水気を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、鮭を入れ中火でふたをして時々返しながら5分程度焼く。
- ・鮭をボウルに加え、食べる直前まで味をなじませ完成。

#### ⑤ピリ辛和えを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞ったワカメ、小松菜、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

#### ⑥スープを作る

- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・片手鍋に■とぶなしめじを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら卵を細く回し入れる。
- ・卵が固まったら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ブリ切身

## 主菜 さわやかレモン風味 ブリのバームニエル



### お届けする食材

ブリ切身(冷凍)	1パック	✓
人参	1/4袋	
プロッコリー	1/2コ	
レモン	1/2コ	

### 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
オリーブオイル	大さじ1/2
●バター	10g
●醤油	小さじ1

## 副菜1 トマトとぶなしめじのガーリック和え



### お届けする食材

トマト	1/2袋
ぶなしめじ	1/2袋

### ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★粗挽き黒こしょう	適量
★おろしにんにく	小さじ1/2
★オリーブオイル	大さじ1

## 副菜2 素材味わう! とうもろこしのグリル



### お届けする食材

とうもろこし	1/2本
--------	------

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
---	-------

## 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)
- ・フライパンに水(分量外・野菜とブリを下ゆする用)を入れ火にかける。

### ②ガーリック和えを作る

- ・トマトは3cm角に切る。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐしたら、ラップで包み電子レンジで1分半加熱する。
- ・ボウルにトマトとぶなしめじ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

### ③とうもろこしのグリルの下ごしらえをする

- ・とうもろこしは半分に切り、縦4等分に切る。
- ・トースターでとうもろこしを8分程度焼く。

### ④ムニエルの下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- ・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。
- ・レモンは5mm幅の輪切りを2枚作り、残りは小鉢に絞る。
- ・沸騰したお湯に入れ2分ゆで、プロッコリーを加えさらに1分ゆでたら取り出し水気を切る。(お湯はそのまま使います)
- ・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。

コツ ブリは下ゆすることで臭みを抑えます。

### ⑤ムニエルを仕上げる

- ・ブリに塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、ブリと④のゆで野菜を入れ中火で4分、時々返しながら焼く。
- ・●とレモン果汁を回しかけ、全体に絡めたら器に盛り付ける。レモンの輪切りをのせ完成。

### ⑥とうもろこしのグリルを仕上げる

- ・とうもろこしに焼き色が付いたら塩を振って完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚の生姜焼き

## 主菜 トマトでアレンジ! 豚の生姜焼き



## お届けする食材

豚の生姜焼き(冷凍)	1パック	✓
玉ねぎ	1/2袋	
トマト	1/2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豚の生姜焼きを解凍する

- 豚の生姜焼き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和風ラペ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。
- 人参は皮をむき千切りにし、塩もみする。

## ③おかか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。
- いんげんは4cmの長さの斜め切りにする。
- 耐熱容器にブロッコリーといんげんを入れラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ブロッコリーといんげんをアルミホイルの上にのせ、トースターで7分程度焼く。

## ④和風ラペを仕上げる

- ワカメは水気を絞り、1cm幅のざく切りにする。
- ボウルにワカメと人参、★、レモンを搾って混ぜ合わせたら完成。

## ⑤生姜焼きを作る

- 玉ねぎとトマトは1cm幅のくし切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、玉ねぎを入れ強火で1分程度炒める。
- 豚の生姜焼きを加え中火で2分程度炒める。
- トマトを加え中火で1分程度炒めたら完成。

## ⑥おかか和えを仕上げる

- ボウルにブロッコリーといんげん、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

シーフードミックス

## 余った食材は?

余ったレモンはレモネードに。グラスにレモンを搾り、はちみつ(大さじ1程度)を入れソーダを注ぐ。よくかき混ぜたら完成。

## 主菜 シャキッとレタスの八宝菜



### お届けする食材

シーフードミックス(冷凍) ... 1パック	✓
人参 ..... 1/4袋	
レタス* ..... 2/3コ	
※レタスは約200gが目安です	

うずらの卵の水煮 ..... 1パック

### ご用意いただく食材

●塩 .....	ひとつまみ
●こしょう .....	適量
●中華だし .....	小さじ1
●砂糖 .....	小さじ1/2
●酒 .....	大さじ1
●醤油 .....	大さじ1/2
●水 .....	100ml
ごま油 .....	大さじ1
水溶き片栗粉 .....	
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

## 副菜1 小松菜といんげんの辛子マヨ和え



### お届けする食材

小松菜 .....	1/4袋
いんげん .....	1/2袋

### ご用意いただく食材

塩 .....	少々
■マヨネーズ .....	大さじ1
■醤油 .....	小さじ1/2
■辛子 .....	チューブ約4cm

## 副菜2 マッシュルームの中華風冷ややっこ



### お届けする食材

絹豆腐 .....	1パック
ブラウンマッシュルーム .....	2/3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
★ごま油 .....	大さじ1

### 作り方

主菜

#### ①シーフードミックスを解凍する

- ・シーフードミックス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1

#### ②辛子マヨ和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・いんげんと小松菜をゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・いんげんは3cmの長さの斜め切りにする。

副菜1

#### ③辛子マヨ和えを仕上げる

- ・沸騰したお湯に小松菜といんげんを入れ、1分程度ゆでたらざるにあげて流水で冷ます。
- ・ボウルに水気を絞った小松菜といんげん、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

副菜2

#### ④中華風冷ややっこを作る

- ・豆腐は4等分に切り、器に盛る。
- ・マッシュルームは半量を薄切りにし、半量は粗く刻んだら、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ・耐熱容器の水気を切り、★を加え混ぜ合わせる。
- ・食べる直前に豆腐の上にかけ完成。

主菜

#### ⑤八宝菜の下ごしらえをする

- ・人参は皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。
- ・レタスは6cm角のざく切りにする。
- ・うずらの卵は水気を切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

主菜

#### ⑥八宝菜を仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、シーフードミックスと人参を入れ中火で3分程度炒める。
- ・●とうずらの卵を加えて弱火で3分程度時々混ぜながら煮る。
- ・人参がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ・レタスを加えてふたをし、レタスが少ししななりするまで中火で1分程度加熱し完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏挽肉

## 主菜 甘辛タレで食べる ふんわり親子つくね



## お届けする食材

鶏挽肉(冷凍)	1パック	✓
人参	1/4袋	✓
ブラウンマッシュルーム	1/3袋	✓
玉ねぎ	1/4袋	✓
うずらの卵の水煮	1パック	✓

## ご用意いただく食材

片栗粉	小さじ2
塩A	ひとつまみ
●おろし生姜	小さじ1/2
●片栗粉	大さじ1/2
○砂糖	小さじ1
○みりん	小さじ1
○醤油	大さじ1
○酒	大さじ1
なたね油A(サラダ油)	大さじ1/2
塩B	ひとつまみ
なたね油B(サラダ油)	大さじ1/2
水	大さじ2

## 副菜1 小松菜と豆腐の味噌和え



## お届けする食材

絹豆腐	1パック	✓
小松菜	1/4袋	✓

## ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★醤油	小さじ1/2
★水	小さじ1
★白すりごま	大さじ1
★味噌	大さじ1/2

## 副菜2 たっぷりレタスの和風スープ



## お届けする食材

乾燥ワカメ*	1/3パック	✓
レタス	1/3コ	✓

\*ワカメは水に戻さず使用します

## 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	450ml

## 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味噌和えの下ごしらえをする

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをせずに電子レンジで1分加熱し、水切りする。
- 小松菜は3cmの長さに切ったら耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分加熱し、流水で冷まして水気を絞る。

## ③親子つくねの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき5cmの長さの短冊切りにする。
- マッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- うずらの卵は水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ボウルに鶏肉と塩Aを入れ粘りが出るまで混ぜ合わせる。玉ねぎと●を加えよく混ぜ合わせ、肉だねを作る。
- 6等分した肉だねにうずらの卵をのせて包み、丸く形を整える。
- 小鉢に○を混ぜ合わせる。

## ④親子つくねを仕上げる

- フライパンになたね油Aを熱し、人参とマッシュルームを入れ中火で3分程度炒める。
- 人参に火が通ったら塩Bで味を調えて器に盛る。
- そのままのフライパンになたね油Bを熱し、③で作ったつくねを入れ中火で1分焼く。
- 水を入れふたをして4分程度蒸し焼きにする。裏返してふたをしてさらに1分程度焼き、○を加え照りが出るまで絡めたら完成。

## ⑤和風スープを作る

- 片手鍋に■とワカメを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたらレタスを手で食べやすい大きさにちぎって入れ、中火で1分程度加熱し完成。

## ⑥味噌和えを仕上げる

- ボウルに★を混ぜ合わせる。
- 食べる直前に小松菜と食べやすい大きさにほぐした豆腐を加え、混ぜ合わせたら完成。