

主菜 アマニ油で食べる!まろやか豚しゃぶ



- お届けする食材
- 豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)..1パック ✓
 - キャベツ2/3袋
 - ミニトマト1/3袋
 - アマニ油1パック ✓
- ご用意いただく食材
- 砂糖ひとつまみ
 - 醤油小さじ2
 - 酢小さじ1/2
 - 片栗粉小さじ1

副菜1 きゅうりのめんつゆ漬け



- お届けする食材
- きゅうり1/3袋
- ご用意いただく食材
- ★水大さじ2
 - ★めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1
 - ★ラー油適量

副菜2 大根の甘辛味噌焼き



- お届けする食材
- 大根1/2袋
 - 青じそ1枚
- ご用意いただく食材
- 味噌大さじ1
 - みりん大さじ1
 - 酒大さじ1/2
 - なたね油(サラダ油)大さじ1/2

アマニ油でかしこく摂取

アマニ油に含まれるオメガ3(n-3)系脂肪酸である α -リノレン酸は、私たちの体の中で作ることができない*1ため食品からとる必要があります。高温で調理するのではなく、“生のまま”とるのがおすすめです。

ポイント

青魚の油などにも含まれるオメガ3系脂肪酸ですが、アマニ油なら小さじ1杯程度で成人1日の摂取量目安の約2gに!※2

※1、2 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

作り方

主菜

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)
- ・両手鍋に水(分量外・豚肉をゆでる用)を入れ火にかける。

副菜1

②めんつゆ漬けを作る

- ・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。
- 【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。
- ・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。
 - ・袋に★、きゅうりを入れ食べる直前まで漬けたら汁気を切り、器に盛り付け完成。

副菜2

③甘辛味噌焼きの下ごしらえをする

- ・大根は1cm幅のいちょう切りにする。水にくぐらせ、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
 - ・青じそは千切りにし、水にさらす。
- 【コツ】青じそは水にさらすことで、色がよく出て、さらにみずみずしくなります。
- ・小鉢に■を混ぜ合わせる。

副菜2

④甘辛味噌焼きを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、水気を切った大根を入れ中火で2分程度炒める。■を加え30秒程度炒め合わせたら器に盛る。
- ・水気を切った青じそをのせ完成。

主菜

⑤豚しゃぶを作る

- ・キャベツは1cmの細切りにしたら、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで3分加熱し器に盛る。
 - ・ミニトマトは4等分に切る。
 - ・小鉢に●、アマニ油を入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
 - ・豚肉に片栗粉をまぶす。
- 【コツ】豚肉は片栗粉をまぶしてお湯にくぐらすことでパサつきを防ぎます。
- ・沸騰したお湯に豚肉をくぐらせ、色が変わり火が通ったらざるにあげて水気を切る。(豚肉が大きい場合はお好みでカットしてください)
 - ・キャベツの上に豚肉を盛り付け、ミニトマトを散らし、タレをかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

スズキ味噌漬

主菜 じっくり熟成 スズキの味噌漬け焼き



お届けする食材
 スズキ味噌漬(冷凍) 1パック ✓
 なす 1/2袋
 ズッキーニ 1/2本

ご用意いただく食材
 ●味噌 小さじ1
 ●酒 小さじ1
 ●みりん 小さじ1
 なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

副菜1 絹厚あげのねぎダレのつけ



お届けする食材
 絹厚あげ 1パック ✓
 ねぎ※ 1/2本
 ※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材
 ★砂糖 ひとつまみ
 ★こしょう 適量
 ★醤油 小さじ2
 ★ごま油 小さじ1

副菜2 きゅうりとミニトマトの酢の物



お届けする食材
 きゅうり 1/3袋
 ミニトマト 1/3袋

ご用意いただく食材
 塩 ひとつまみ
 ■塩 ひとつまみ
 ■砂糖 小さじ1/2
 ■酢 小さじ2

作り方

- 主菜** ①スズキ味噌漬を解凍する
- スズキ味噌漬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酢の物の下ごしらえをする
- きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみする。
 - ミニトマトは4等分に切る。
- 副菜1** ③ねぎダレのつけの下ごしらえをする
- 絹厚あげは1cm幅に切る。
 - ねぎはみじん切りにし、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。
 - 耐熱容器に★を加え混ぜ合わせ、ねぎダレを作る。
- 副菜1** ④ねぎダレのつけを仕上げる
- フライパンを熱し、絹厚あげを入れ中火で4分程度両面がカリッとするまで焼き、器に盛る。
 - ③で作ったねぎダレのをせ完成。(フライパンは⑥で使います)
- 副菜2** ⑤酢の物を仕上げる
- ボウルに水気を絞ったきゅうり、ミニトマト、■を入れ混ぜ合わせる。
 - 食べる直前まで味をなじませ完成。
- 主菜** ⑥味噌漬け焼きを作る
- なすとズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
 - 小鉢に●を混ぜ合わせる。
 - フライパンになたね油を熱し、なすとズッキーニを入れ中火で3分程度炒める。●を回しかけ、さらに30秒程度炒めたら器に盛る。
 - スズキ味噌漬はタレを拭い、アルミホイルに包む。
 - さっと洗ったフライパンに入れ、ふたをして弱めの中火で4分程度蒸し焼きにし、器に盛って完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

真ダラ切身

主菜 白身魚と夏野菜のラタトゥイユ風煮込み



お届けする食材	
真ダラ切身(冷凍).....	1パック ✓
ミニトマト.....	1/3袋 ✓
なす.....	1/2袋 ✓
ズッキーニ.....	1/2本 ✓
ご用意いただく食材	
塩.....	少々
小麦粉.....	小さじ2
オリーブオイル.....	大さじ2
おろしにんにく.....	チューブ約3cm
●塩.....	少々
●こしょう.....	適量
●コンソメ.....	小さじ1
●ケチャップ.....	大さじ3
●酒.....	大さじ3
●水.....	大さじ2

副菜1 青じそ香る!コールスロー



お届けする食材	
キャベツ.....	1/3袋 ✓
青じそ.....	4枚 ✓
ご用意いただく食材	
塩.....	少々
★塩.....	少々
★こしょう.....	適量
★マヨネーズ.....	大さじ1
★酢.....	小さじ1

副菜2 ねぎとエリンギのコンソメスープ



お届けする食材	
ねぎ※.....	1/4本
エリンギ.....	1/2袋
※ねぎは緑の部分を使用します	
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.....	400ml
粗挽き黒こしょう.....	適量

作り方

主菜

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)

副菜1

②コールスローの下ごしらえをする

- キャベツは千切りにし、塩もみする。
- 青じそも千切りにする。

主菜

③ラタトゥイユ風煮込みの下ごしらえをする

- 真ダラは塩を振り5分程度置く。
- ミニトマトは4等分に切る。
- なすとズッキーニは5mm幅の半月切りにする。

副菜2

④コンソメスープを作る

- ねぎは斜め薄切りにする。
- 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。
- 片手鍋に■とねぎ、エリンギを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱し、器に盛り付け粗挽き黒こしょうを振り完成。

主菜

⑤ラタトゥイユ風煮込みを仕上げる

- 真ダラの水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、真ダラとなす、ズッキーニ、おろしにんにくを入れ中火で4分程度時々返しながらかく。
- とミニトマトを加え中火で3分程度煮込み完成。

副菜1

⑥コールスローを仕上げる

- ボウルに水気を絞ったキャベツ、青じそ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ササミ

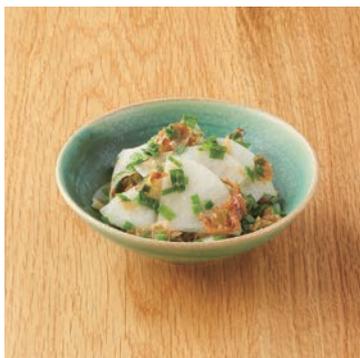
主菜 くるみの食感楽しむ ゆで鶏のごま味噌ダレ



お届けする食材
 ササミ(冷凍).....1パック ✓
 きゅうり.....1/3袋 ✓
 くるみ.....1パック ✓
 ねぎ※.....1/4本 ✓
 ※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材
 ●砂糖.....小さじ1
 ●めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ1
 ●白すりごま.....大さじ1
 ●味噌.....大さじ1/2
 ●水.....大さじ2
 ●ごま油.....大さじ1

副菜1 大根とニラの和風ナムル



お届けする食材
 大根.....1/4袋
 ニラ.....1/4袋

ご用意いただく食材
 塩.....ひとつまみ
 ★カツオ節.....3g程度
 ★中華だし.....小さじ1/2
 ★ごま油.....大さじ1

副菜2 じゃがいもとパプリカの塩きんぴら



お届けする食材
 じゃがいも.....1/3袋
 赤パプリカ.....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
 ■塩.....ひとつまみ
 ■みりん.....小さじ1
 ■酒.....大さじ1

作り方

主菜

① ササミを解凍する

- ・ササミ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)
- ・両手鍋に水(分量外・ササミをゆでる用)を入れ火にかける。

副菜1

② 和風ナムルを作る

- ・大根は皮をむき、薄いいちょう切りにし塩もみする。
- ・ニラは小口切りにし、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。

主菜

③ ゆで鶏の下ごしらえをする

- ・きゅうりは千切りにし、器に盛る。
- ・くるみは袋の上から食べやすい大きさに叩いて砕く。
- ・ねぎはみじん切りにし、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。●を加えごまダレを作る。
- ・沸騰したお湯にササミを入れ3分程度ゆで、ササミに火が通ったらざるにあげて水気を切る。

副菜1

④ 和風ナムルを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞った大根、ニラ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

副菜2

⑤ 塩きんぴらを作る

- ・じゃがいもは皮をむき、細切りにする。
- ・パプリカは半分の長さに切り、細切りにする。
- ・フライパンになたね油を熱し、じゃがいもとパプリカを入れ中火で3分程度炒める。
- ・■を加え中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

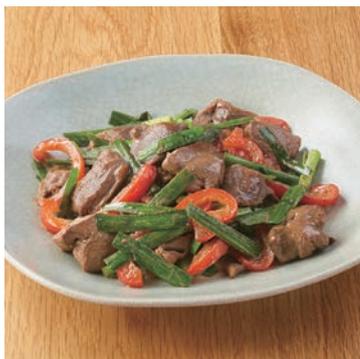
主菜

⑥ ゆで鶏を仕上げる

- ・ササミを食べやすい大きさにほぐし、キュウリの上に盛る。
- ・ごまダレをかけ、くるみを散らして完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏レバニラ

主菜 スタミナたっぷり!レバニラ炒め

お届けする食材
 鶏レバニラ(冷凍).....1パック ✓
 ニラ.....3/4袋 ✓
 赤パプリカ.....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

副菜1 じゃがいもとエリンギの中華煮

お届けする食材
 エリンギ.....1/2袋 ✓
 じゃがいも.....1/3袋

ご用意いただく食材
 ★中華だし..... 小さじ1
 ★醤油..... 小さじ1/2
 ★だし汁..... 100ml

副菜2 大根と海苔のトロトロ中華スープ

お届けする食材
 大根.....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と1/2
 ■水..... 400ml
 海苔..... 全形1/4枚
 ラー油..... 適量

作り方

主菜

①鶏レバニラを解凍する

- 鶏レバニ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)

副菜1

②中華煮を作る

- エリンギは半分の長さに切り薄切りにする。
- じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。
- 片手鍋に★とエリンギ、じゃがいもを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたらふたをし弱めの中火で5分程度加熱する。
- じゃがいもがやわらかくなったら完成。

副菜2

③中華スープの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。
- 片手鍋に大根と■、海苔を食べやすい大きさにちぎって入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら弱火で5分程度加熱する。

主菜

④レバニラ炒めを作る

- ニラは4cmの長さに切る。
- パプリカは5mm幅の細切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、鶏レバニラを入れ中火で3分程度炒める。
- ニラとパプリカを加えさらに1分半程度炒め合わせたら完成。

副菜2

⑤中華スープを仕上げる

- 大根がやわらかくなったら器に盛り付け、ラー油を回しかけ完成。

余った食材は？

余ったじゃがいもはジャーマンポテトに。じゃがいもは3cm角に切り、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。フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもとおろしにんにく適量を入れ中火で2分程度炒める。塩こしょうで味を調えたら完成。