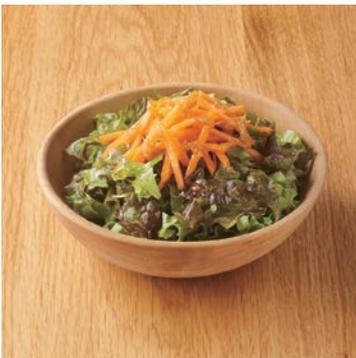


主菜 梅ソースでさっぱり サワラのフライ



- お届けする食材
- ほうれんそう.....1/2袋
 玉ねぎ.....1/4袋
 さわらフライ(冷凍)※.....1パック ✓
 ※さわらフライは解凍せずに使用します
- ご用意いただく食材
- 梅干し.....1コ
 ●砂糖.....小さじ1/2
 ●水.....小さじ1
 なたね油A(サラダ油)....大さじ1/2
 塩.....ひとつまみ
 こしょう.....適量
 なたね油B(サラダ油).....大さじ3

副菜1 サニーレタスのジンジャーサラダ



- お届けする食材
- 人参.....1/3袋
 サニーレタス.....1/2コ
 新生姜.....1/3袋
- ご用意いただく食材
- 塩.....ひとつまみ
 ★砂糖.....小さじ1/2
 ★醤油.....小さじ1
 ★オリーブオイル.....大さじ1

副菜2 かぼちゃの冷製ポタージュ



- お届けする食材
- かぼちゃ(冷凍)※.....1/4パック
 ※かぼちゃ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
 ■コンソメ.....小さじ1
 牛乳または豆乳※.....400ml
 粗挽き黒こしょう.....適量
 ※調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、お好みで味を調整してください

作り方

副菜2

①ポタージュの下ごしらえをする

- かぼちゃは大きめの耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ(※)で3分加熱する。

副菜1

②ジンジャーサラダの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき細切りにし、塩もみする。
- サニーレタスは1cm幅に切り、器に盛る。
- 新生姜はすりおろしたら、小鉢に★と混ぜ合わせドレッシングを作る。

副菜2

③ポタージュを仕上げる

- かぼちゃが温かいうちに■を加え、フォークでかぼちゃを細かくつぶす。
- 耐熱容器に牛乳を加え混ぜ合わせたら、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- 器に盛り付け、粗挽き黒こしょうを振り完成。

主菜

④サワラのフライの下ごしらえをする

- ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- 玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- 梅干しは種を取り除き包丁で叩き、小鉢に●と混ぜ合わせて梅ソースを作る。

主菜

⑤サワラのフライを仕上げる

- フライパンになたね油Aを熱し、ほうれんそうと玉ねぎを入れ中火で2分程度炒める。塩こしょうを振り、味を調えたら器に盛る。
- フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、さわらフライを入れ中火で片面3分ずつ焼く。
- さわらフライに焼き色が付いたら器に盛り付け、梅ソースをかけ完成。

副菜1

⑥ジンジャーサラダを仕上げる

- 人参の水気を絞り、サニーレタスの上に盛り付ける。
- ②で作ったドレッシングをかけ完成。

※電子レンジ温度は600Wを基準に変更いたしました。詳しくは表紙下部をご覧ください。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

サバ切身

主菜 新生姜香る サバ大根の照り煮

- お届けする食材
- サバ切身(冷凍) 1パック ✓
 大根 2/3袋
 新生姜 1/3袋
 ほうれんそう 1/2袋 ✓
- ご用意いただく食材
- 砂糖 小さじ1
 ●醤油 大さじ1
 ●酒 大さじ1
 ●みりん 大さじ1/2
 ●だし汁 100ml

副菜1 夏到来! 香ばし焼き枝豆

- お届けする食材
- 枝豆 1袋 ✓
- ご用意いただく食材
なし

副菜2 かぼちゃのごまマヨサラダ

- お届けする食材
- ぶなしめじ 1/2袋
 かぼちゃ(冷凍)* 1/4パック
 ※かぼちゃは解凍せずに使います
- ご用意いただく食材
- こしょう 適量
 ■白すりごま 大さじ2
 ■マヨネーズ 大さじ1
 ■めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1

作り方

主菜**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)
- ・両手鍋に水(分量外・サバを下ゆでする用)を入れ火にかける。

副菜1**②焼き枝豆の下ごしらえをする**

- ・枝豆をさっと水で洗い、水気を拭き取ったらざるに入れる。塩小さじ1/2(分量外)を振り、手で優しくもむように全体に塩をまぶしたら5分程度置く。

【コツ】枝豆は塩をもみ込むことで皮の汚れやアク、えぐみを取ります。

主菜**③照り煮の下ごしらえをする**

- ・大根は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにし、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。
- ・新生姜は半量すりおろし、半量は千切りにする。
- ・ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- ・沸騰したお湯にサバをを入れ、身の色が変わったらざるにあげて水気を切る。

【コツ】サバはさっと下ゆですることで臭みが抑えられます。

- ・さっと洗った両手鍋に●とすりおろした新生姜、サバ、大根を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら落としぶたをし弱めの中火で5分程度煮る。

副菜1**④焼き枝豆を仕上げる**

- ・フライパンに枝豆を重ならないように入れ、中火で6分程度時々返しながらかく。
- ・両面に焼き色が付けば完成。

副菜2**⑤ごまマヨサラダを作る**

- ・ぶなしめじは石づきを落とし2cmの長さに切る。
- ・かぼちゃとぶなしめじを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ(*)で2分半加熱する。
- ・かぼちゃが温かいうちにフォークで粗めにつぶし、■と混ぜ合わせたら完成。

主菜**⑥照り煮を仕上げる**

- ・ほうれんそうを加え2分程度中火で加熱し、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ・器に盛り付け、千切りにした新生姜をサバの上のせ完成。

※電子レンジ温度は600Wを基準に変更いたしました。詳しくは表紙下部をご覧ください。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

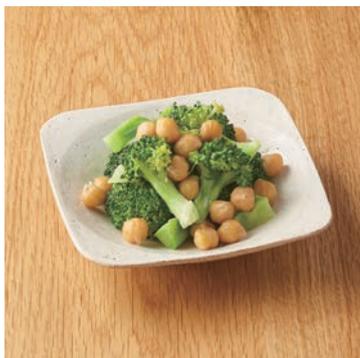
鶏ムネ肉一口カット

主菜 揚げずにジューシー チキン南蛮



- お届けする食材
- 鶏ムネ肉一口カット(冷凍) ..1パック ✓
 - サニーレタス..... 1/2コ ✓
 - 玉ねぎ 1/4袋
- ご用意いただく食材
- なたね油A(サラダ油).... 大さじ1/2
 - 卵 1コ
 - 塩 少々
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 酢 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 塩 ひとつまみ
 - 片栗粉 大さじ1
 - なたね油B(サラダ油).... 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 醤油 大さじ1
 - 酢 大さじ1

副菜1 ブロッコリーとひよこ豆の旨塩和え



- お届けする食材
- ブロッコリー 1/2コ
 - ひよこ豆 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1/2
 - ★ごま油..... 大さじ1

副菜2 大根と人参のおかか生姜サラダ



- お届けする食材
- 大根 1/3袋 ✓
 - 人参 1/3袋
 - 新生姜 1/3袋 ✓
- ご用意いただく食材
- 塩 ひとつまみ
 - カツオ節 3g程度
 - 醤油 小さじ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)

副菜2

②おかか生姜サラダの下ごしらえをする

- ・大根と人参は皮をむき、細切りにしたら塩もみする。
- ・新生姜はすりおろす。

副菜1

③うま塩和えを作る

- ・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。
- ・耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをかけ電子レンジ(※)で2分加熱する。
- ・耐熱容器にひよこ豆、★を加え混ぜ合わせたら完成。

主菜

④チキン南蛮の下ごしらえをする

- ・サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり器に盛る。
- ・玉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分半加熱する。(玉ねぎの水気が出た場合は水気を切ってください。)
- ・フライパンになたね油Aを熱し、卵を割り入れる。ふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。
- ・玉ねぎの入った耐熱容器に目玉焼きと●を加え泡だて器で細かくつぶしタルタルソースを作る。

主菜

⑤チキン南蛮を仕上げる

- ・鶏肉の袋に酒と塩を加えよくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、鶏肉を入れ中火で3分程度焼く。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。
- ・鶏肉に火が通ったら余分な油を拭き取り、○を加えて全体に絡める。
- ・サニーレタスの上に鶏肉を盛り付け、タルタルソースをかければ完成。

副菜2

⑥おかか生姜サラダを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞った大根と人参、■と新生姜を加え混ぜ合わせたら完成。

※電子レンジ温度は600Wを基準に変更いたしました。詳しくは表紙下部をご覧ください。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

アジ三枚おろし

主菜 ふっくらアジの中華風野菜あんかけ



お届けする食材

アジ三枚おろし(冷凍) 1パック ✓
 玉ねぎ 1/4袋
 人参 1/3袋 ✓
 ぶなしめじ 1/2袋 ✓

ご用意いただく食材

塩 少々
 ●中華だし 小さじ1
 ●片栗粉 小さじ1
 ●みりん 小さじ1
 ●酒 大さじ1
 ●醤油 大さじ1/2
 ●だし汁 100ml
 片栗粉 小さじ2
 ごま油A 大さじ1/2
 ごま油B 小さじ1

副菜1 おくらとピーマンの焼きびたし



お届けする食材

おくら 1/2袋
 ピーマン 1/2袋

ご用意いただく食材

★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 ★だし汁 100ml
 ごま油 大さじ1/2
 七味唐辛子 適量

副菜2 もずくとチンゲンサイの中華スープ



お届けする食材

チンゲンサイ 1/2袋
 もずく(冷凍)* 1パック
 *もずくは解凍せずに使用します

ご用意いただく食材

■塩 少々
 ■こしょう 適量
 ■中華だし 小さじ1と1/2
 ■水 400ml
 白煎りごま 適量

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1

②焼きびたしの下ごしらえをする

- おくらは塩ひとつまみ(分量外)を振りまな板の上で転がし板ずりする。
- 塩を洗い流し、水気を切ったらへたの硬い部分を切り落とし、ガクを削り取り、斜め半分に切る。
- ピーマンは縦に4等分に切る。
- ボウルに★を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、おくらとピーマンを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで焼く。

主菜

③野菜あんかけの下ごしらえをする

- アジに塩を振り5分程度置く。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 人参は皮をむき、5cmの長さの細切りにする。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

副菜1

④焼きびたしを仕上げる

- ②のボウルにおくらとピーマンを加え、食べる直前まで味をなじませる。
- 器に盛り、七味唐辛子を振り完成。(フライパンは⑤で使います)

主菜

⑤野菜あんかけの下ごしらえをする

- アジの水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油Aを熱し、アジを入れ中火で5分程度時々返しながらかき色が付くまで焼き、器に盛る。

副菜2

⑥中華スープを作る

- チンゲンサイは3cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る。
- 片手鍋に■と凍ったままのもずく、チンゲンサイを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱する。
- 器に盛り付け、白煎りごまを振り完成。

主菜

⑦野菜あんかけを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱し玉ねぎと人参、ぶなしめじを入れ中火で3分程度炒める。
- 人参がしんなりしたら●を加え、ひと煮立ちしたらとろみがつくまで弱火で煮詰める。
- アジの上にかけて完成。

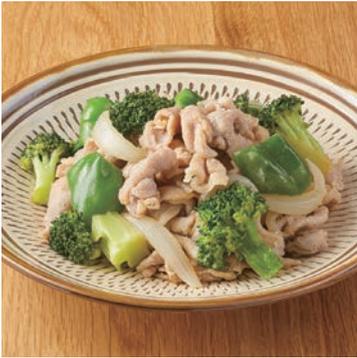
明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚小間、もずく

余った食材は？

余ったチンゲンサイは生姜醤油和えに。チンゲンサイは4cmの長さに切り、沸騰したお湯で1分程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。ボウルにチンゲンサイ、醤油小さじ2、おろし生姜適量を入れ混ぜ合わせたら完成。

主菜 発酵パワー!豚と野菜の塩こうじ炒め



お届けする食材	
豚小間(冷凍).....	1パック ✓
ブロッコリー.....	1/2コ ✓
ピーマン.....	1/2袋 ✓
玉ねぎ.....	1/4袋 ✓
塩こうじ.....	1パック ✓
ご用意いただく食材	
酒.....	大さじ2
ごま油.....	大さじ1/2

副菜1 おくらともずくの酢の物



お届けする食材	
もずく(冷凍).....	1パック ✓
おくら.....	1/2袋 ✓
ご用意いただく食材	
塩A.....	ひとつまみ
塩B.....	少々
★みりん.....	小さじ2
★醤油.....	小さじ1
★酢.....	大さじ1

副菜2 レンジで簡単 かぼちゃの煮物



お届けする食材	
かぼちゃ(冷凍)*.....	1/4パック
※かぼちゃは解凍せずに使います	
ご用意いただく食材	
■砂糖.....	小さじ1
■みりん.....	小さじ1
■醤油.....	小さじ2
■だし汁.....	80ml

からだケアに!手軽な発酵食

麹菌や酵素の働きを手軽に取り入れることができるとして、注目されている発酵食品。今回お届けする塩麹は、加熱殺菌や乾燥を行わず、発酵力のある「生」にこだわった商品です。

ポイント

塩麹に含まれる麹は、たんぱく質を分解し、素材のうまみを引き出します。いつもの炒めものも、塩麹でパワーアップしたレシピで、ぜひお楽しみください!

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)

副菜1

②もずくを解凍する

- もずくは流水で解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)
- 片手鍋に水(分量外・おくらをゆでる用)と塩Aを入れ火にかける。

副菜2

③煮物を作る

- 耐熱容器にかぼちゃと■を入れ、混ぜ合わせたら、ラップをかけ電子レンジ(*)で2分加熱する。
- 一度取り出し、上下を返すように混ぜ合わせ、再びラップをかけて電子レンジですらに2分加熱し完成。

副菜1

④酢の物を作る

- おくらは塩Bを振りまな板の上で転がし板ずりをしてうぶ毛を取る。
- 沸騰したお湯におくらを入れ、30秒程度ゆでる。ざるにあげて流水にさらして水気を切り、へたを落として5mm幅の輪切りにする。
- ボウルに★ともずく、おくらを入れ混ぜ合わせたら完成。

☞みりんのアルコール分が気になる場合はレンジ加熱で煮切ってください。

主菜

⑤塩こうじ炒め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。
- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- 豚肉の入った袋に酒と塩こうじを加えよくもみ込む。

☞豚肉のドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから酒と塩こうじを加えてください。

主菜

⑥塩こうじ炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。
- ブロッコリーとピーマンを加え、中火で2分程度炒めたら完成。

※電子レンジ温度は600Wを基準に変更いたしました。詳しくは表紙下部をご覧ください。

余った食材は?

余ったかぼちゃは副菜2の煮物を多めに作っても。かぼちゃ1/2袋で作る場合はだし汁100ml、醤油大さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ2の調味料で同じように作ってください。