

## 主菜 イカと小松菜のにんにく醤油炒め



## お届けする食材

イカ短冊(冷凍)	1パック	✓
小松菜	1/3袋	
人参	1/4袋	
いんげん	1/2袋	

## ご用意いただく食材

●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
●おろしにんにく	チューブ約4cm なたね油(サラダ油)

## 副菜1 おかひじきのシャキシャキサラダ



## お届けする食材

おかひじき	1/2袋
長いも	1/3袋

## ご用意いただく食材

★酢	小さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
★ごま油	大さじ1/2

## からだにうれしい!旬食材

## おかひじき

「陸のひじき」と呼ばれることがあるおかひじきは、ミネラル類を含むのが特徴です。シャキシャキした独特の歯ごたえも、ぜひご堪能ください。



## 副菜2 エリンギと油揚げの味噌汁



## お届けする食材

エリンギ	1/2袋
油揚げ	1枚

## 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シャキシャキサラダを作る

- ・おかひじきは食べやすい長さに切り、器に盛る。
- ・長いものは皮をむき、1cm角に切りおかひじきの上に散らす。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

## ③味噌汁を作る

- ・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。
- ・油揚げは横半分に切り、1cm幅に切る。
- ・片手鍋にだし汁、エリンギ、油揚げを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ・火を止め味噌を溶き完成。

## ④にんにく醤油炒めの下ごしらえをする

- ・小松菜は4cmの長さに切る。
- ・人参は皮をむき4cmの長さの細切りにする。
- ・いんげんは4cmの長さに切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

## ⑤にんにく醤油炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、イカと人参を入れ中火で1分程度炒める。
- ・いんげんを加えさらに中火で2分程度炒める。
- ・小松菜を加え中火で30秒程度炒め、●を回し入れる。中火で30秒程度全体に炒め合わせたら完成。

## 明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ一口カット

**主菜 たっぷりねぎ塩ダレでいただく 鶏肉のソテー**



お届けする食材

鶏モモ肉一口カット(冷凍) .. 1パック	✓
ねぎ*	2/3本
人参	1/4袋
おかひじき	1/2袋

\*ねぎは白と緑の部分を使用します

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1/2
●酒	大さじ1
●ごま油	大さじ1
なたね油(サラダ油)A	大さじ1/2
○塩	ひとつまみ
○こしょう	適量
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2

**副菜1 こんにゃくと小松菜の甘辛煮**



お届けする食材

小松菜	1/3袋
こんにゃく	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1
★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★だし汁	50ml
七味唐辛子	適量

**副菜2 さっぱり きゅうりと油揚げの酢の物**



お届けする食材

きゅうり	1/3袋
油揚げ	1枚

ご用意いただく食材

塩	少々
■砂糖	小さじ1
■めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
■酢	大さじ1

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酢の物の下ごしらえをする**

- ・きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩もみする。
- ・油揚げはキッチンペーパーで包みさっと水に濡らす。平たい耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジ(※)で30秒加熱し油抜きをしたら、横半分に切り5mm幅に切る。

**③甘辛煮の下ごしらえをする**

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・こんにゃくはフォークで数か所刺し、2cm角に切る。
- ・片手鍋にごま油を熱し、こんにゃくを入れ中火で1分程度炒める。
- ・★と小松菜を加え、ふたをして弱めの中火で6分程度煮る。

**④鶏肉のソテーの下ごしらえをする**

- ・ねぎはみじん切りにし、小鉢に●と混ぜ合わせる。
- ・人参は皮をむき4cmの長さの細切りする。
- ・おかひじきは食べやすい長さに切る。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、人参を入れ中火で2分程度炒める。おかひじきを加え中火で1分程度炒めたら、○を加えて味を調え器に盛る。
- ・鶏肉に塩と酒を加え、よくもみ込む。
- ・フライパンになたね油Bを熱し、鶏肉を入れ中火で5分半程度、時々返しながら両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。

**⑤酢の物を仕上げる**

- ・ボウルに水気を絞ったきゅうり、油揚げ、■を入れ混ぜ合わせる。
- ・食べる直前まで味をなじませ完成。

**⑥甘辛煮を仕上げる**

- ・ふたを取り、中火で1分程煮詰める。
- ・器に盛り付け、七味唐辛子を振り完成。

**⑦鶏肉のソテーを仕上げる**

- ・フライパンをさっと拭き、ねぎと●を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で30秒程度加熱し、鶏肉にかけ完成。

※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

イワシ三枚おろし

余った食材は?

**余った油揚げはピザ風に**

油揚げは長辺を一辺残して他の三辺を切り、1枚に広げる。油揚げにマヨネーズ適量を塗り、好みの具材(シラスやねぎ、チーズなど)をのせトースターで10分程度焼けば完成。

## 主菜 味染みコクうま!イワシの煮付け



### お届けする食材

イワシ三枚おろし(冷凍) ....	1パック	✓
長いも .....	1/3袋	
いんげん .....	1/2袋	✓

### ご用意いただく食材

塩 .....	少々
片栗粉 .....	大さじ1/2
なたね油(サラダ油) .....	大さじ1/2
●砂糖 .....	小さじ1
●醤油 .....	大さじ1
●みりん .....	大さじ1/2
●おろし生姜 .....	チューブ約3cm
●だし汁 .....	150ml

## 副菜1 ねぎときゅうりのピリ辛和え



### お届けする食材

ねぎ※ .....	1/3本	✓
きゅうり .....	1/3袋	

※ねぎは白い部分を使用します

### ご用意いただく食材

★白煎りごま .....	小さじ2
★醤油 .....	小さじ1と1/2
★ラー油 .....	小さじ1/4
★ごま油 .....	大さじ1/2

## 副菜2 なすのふんわり卵炒め



### お届けする食材

なす .....	1/2袋
----------	------

### ご用意いただく食材

■卵 .....	1コ
■塩 .....	ひとつまみ
■牛乳または豆乳※ .....	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1/2
醤油 .....	小さじ1

※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

主菜

### ①イワシを解凍する

- ・イワシ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ふんわり卵炒めを作る

- ・なすはひと口大の乱切りにする。
- ・小鉢に■を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、なすを入れ中火で3分程度炒める。
- ・なすをフライパンの端に寄せ、空いたスペースになたね油Bを熱し、■を流し入れて中火で炒める。
- ・卵が半粥状になったらなすと炒め合わせて、醤油を鍋肌から回し加え全体に混ざったら完成。(フライパンは⑤で使います)

副菜1

### ③ピリ辛和えを作る

- ・ねぎは4cmの長さに切ってから、繊維に沿って極薄い千切りにし、冷水に5分程度さらす。
- ・きゅうりは千切りにする。

主菜

### ④煮付けの下ごしらえをする

- ・イワシは塩を振り5分程度置く。
- ・長いものは皮をむき1cm幅の半月切りにする。
- ・いんげんは4cmの長さの斜め切りにし、ラップに包み電子レンジ(※)で30秒加熱する。
- ・イワシの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

主菜

### ⑤煮付けを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、イワシと長いもを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・●といんげんを加え、ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度煮て、完成。

副菜1

### ⑥ピリ辛和えを仕上げる

- ・ボウルに水気を切ったねぎ、きゅうり、★を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

回鍋肉の素

**主菜 ゴロっと夏野菜の回鍋肉**



お届けする食材

回鍋肉の素(冷凍) .....	1パック ✓
赤パプリカ .....	1/2袋
ズッキーニ .....	1/2本
なす .....	1/2袋 ✓

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油) .....	大さじ1
------------------	------

作り方

**①回鍋肉の素を解凍する**

- 回鍋肉の素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ごまマヨサラダを作る**

- 小松菜は4cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(※)で1分加熱し流水にさらす。
- ボウルに水気を絞った小松菜、戻しひじき、★を入れて混ぜ合わせたら完成。

**③かき玉スープを作る**

- 人参は皮をむき3cmの長さの短冊切りにする。
- 小鉢に卵を割り溶く。
- 片手鍋に■と人参を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし中火で3分程度加熱する。
- 人参がやわらかくなったら、再びひと煮立ちさせ、卵を細く回し入れたら完成。

**④回鍋肉の下ごしらえをする**

- パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ズッキーニとなすは縞目に皮をむき、5mm幅の輪切りにする。(大きい場合は半月切りにする)

**⑤回鍋肉を仕上げる**

- フライパンになたね油を熱し、パプリカとズッキーニ、なすを入れ中火で2分程度炒める。
- 回鍋肉の素を加え中火で3分程度炒め合わせたら完成。

※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

カラスカレイ

**副菜1 小松菜とひじきのごまマヨサラダ**



お届けする食材

小松菜 .....	1/3袋 ✓
戻しひじき .....	1パック ✓

ご用意いただく食材

★白すりごま .....	小さじ2
★マヨネーズ .....	小さじ2
★醤油 .....	小さじ1

**副菜2 人参のかき玉スープ**



お届けする食材

人参 .....	1/4袋
----------	------

ご用意いただく食材

卵 .....	1コ
■中華だし .....	小さじ1と1/2
■醤油 .....	小さじ1
■水 .....	400ml

## 主菜 彩り鮮やか カラスカレイのソテー



### お届けする食材

カラスカレイ(冷凍) .....	1パック	✓
ズッキーニ.....	1/2本	✓
赤パプリカ .....	1/2袋	✓

### 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
オリーブオイルA .....	大さじ1/2
オリーブオイルB .....	大さじ1/2
●こしょう .....	適量
●コンソメ .....	小さじ1
●酒 .....	大さじ2
●水 .....	大さじ1

## 副菜1 長いものジャーマンポテト風



### お届けする食材

長いも .....	1/3袋	✓
エリンギ .....	1/2袋	✓

### ご用意いただく食材

オリーブオイル .....	大さじ1/2
おろしにんにく .....	チューブ約4cm
塩 .....	ひとつまみ
粗挽き黒こしょう .....	適量

## 副菜2 人参ときゅうりのマリネサラダ



### お届けする食材

人参 .....	1/4袋	✓
きゅうり .....	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
■酢 .....	大さじ1
■オリーブオイル .....	大さじ1/2

## 作り方

主菜

### 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)

副菜2

### ②マリネサラダの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき縦半分に切り、極薄い斜め切りにする。
- きゅうりも同様に縦半分に切り、極薄い斜め切りにする。
- ボウルに人参ときゅうりを入れ塩もみする。

副菜1

### ③ジャーマンポテト風を作る

- 長いものは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
- エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、長いもとエリンギ、おろしにんにくを入れ中火で2分程度炒める。
- 塩と粗挽き黒こしょうを振り、味を調えたら完成。(フライパンは④で使います)

主菜

### ④カラスカレイのソテーの下ごしらえをする

- ズッキーニとパプリカは1cm角に切る。
- カラスカレイ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Aを熱し、カラスカレイを入れ中火で4分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼き、器に盛る。

副菜2

### ⑤マリネサラダを仕上げる

- 人参ときゅうりの水気を絞り、■を加え混ぜ合わせる。
- 食べる直前まで味をなじませ完成。

主菜

### ⑥カラスカレイのソテーを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、オリーブオイルBを熱しズッキーニとパプリカを入れ中火で3分程度炒める。
- を加えひと煮立ちしたら30秒程度加熱し、カラスカレイの上にかけ完成。