

## 主菜 鮭とアスパラガスのごま味噌ダレ



## お届けする食材

秋鮭切身(冷凍) .....	1パック	✓
アスパラガス .....	1/3袋	
レタス .....	1/3コ	

## ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
片栗粉 .....	小さじ1
なたね油(サラダ油) .....	大さじ1/2
酒 .....	大さじ2
●砂糖 .....	小さじ1/2
●味噌 .....	小さじ2
●白すりごま .....	大さじ1
●水 .....	大さじ1

## 副菜1 トロッとモロヘイヤの冷やっこ



## お届けする食材

モロヘイヤ .....	1/2袋
絹豆腐 .....	1パック

## ご用意いただく食材

めんつゆ(3倍濃縮) .....	小さじ2
------------------	------

## からだにうれしい!旬食材

## モロヘイヤ

刻むと出るねばりが特徴の野菜。ねばりは「ムチン」という成分で、オクラや納豆にも含まれる成分です。カルシウムも豊富に含んでいます。



## 副菜2 失敗なし!とうもろこしのかき揚げ



## お届けする食材

とうもろこし .....	1本	✓
--------------	----	---

## ご用意いただく食材

●塩 .....	ひとつまみ	
●片栗粉 .....	大さじ1	
●小麦粉 .....	大さじ2	
●水 .....	大さじ3	
なたね油(サラダ油) .....	最低大さじ4以上	
海苔 .....	全形1枚	
塩 .....	ひとつまみ	

## 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。(ドリップが出た場合は流水でさっと洗い流してください。)

## ②かき揚げの下ごしらえをする

- 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。

## ③ごま味噌ダレの下ごしらえをする

- 鮭は塩を振り5分程度置く。
- アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき4cmの長さに切る。(太い場合は縦半分に切る)
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 鮭の水気を拭き、片面に片栗粉をまぶす。
- 両手鍋になたね油を熱し、アスパラガスと、片栗粉が付いていない面を下にして鮭を入れ、中火で1分程度焼く。
- 酒を回し入れふたをして中火で4分程度蒸し焼きにする。

## ④冷やっこを作る

- モロヘイヤは5mm幅のざく切りにし、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。
- 豆腐は4等分に切り、器に盛る。
- 耐熱容器にめんつゆを加え混ぜ合わせ、食べる直前に豆腐にかけて完成。

## ⑤ごま味噌ダレを仕上げる

- 両手鍋にレタスを加え、ふたをしてさらに中火で1分程度蒸し焼きにし、レタスがしんなりしたら器に盛る。
- 小鉢に●を混ぜ合わせ、野菜と鮭にかけ完成。

## ⑥かき揚げを仕上げる

- とうもろこしは皮をむき半分の長さに切る。まな板にとうもろこしを立て、粒を包丁でそぎ落とす。
- ボウルにとうもろこし、●を入れ混ぜ合わせ、生地を作る。
- フライパンになたね油を入れ火にかける。
- なたね油をよく熱している間に、海苔を4等分に切る。
- フライパンに海苔を入れ、その上に4等分にした生地をのせたら、強めの中火で2分程度揚げ焼きにする。
- 裏返し、さらに1分程度揚げ焼きにしたら器に盛り、塩を振って完成。

## 主菜 サルサソースでさっぱり アジフライ

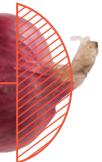


### お届けする食材

赤玉ねぎ	1/3袋
レタス	1/3コ
ミニトマト	1/3袋
アジフライ(冷凍)*	1パック ✓

\*アジフライは解凍せずに使用します

断面が輪になる  
ように切って  
お使いください。



### ご用意いただく食材

○塩	ひとつまみ
○こしょう	適量
○酢またはレモン汁	大さじ1/2
○オリーブオイル	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)	最低大さじ4以上 (好みでドレッシング)

## 副菜1 アスパラガスと卵のホットサラダ



### お届けする食材

アスパラガス	2/3袋
--------	------

### ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1/2
卵	2コ
●塩	ひとつまみ
●粗挽き黒こしょう	適量
●オリーブオイル	小さじ1

## 副菜2 じゃがいものコンソメスープ



### お届けする食材

じゃがいも	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■コンソメ	小さじ1と1/2
■水	400ml

## 作り方

### ①ホットサラダの下ごしらえをする

- アスパラガスは根元の固い皮をむき、2cmの長さの斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、アスパラガスを入れ中火で2分程度焼き色が付くまで炒めたら、ココットなど深さのある耐熱容器に入れる。(フライパンは⑤で使います)

### ②アジフライの下ごしらえをする

- 赤玉ねぎはみじん切りにし、5分程度水にさらす。
- レタスは千切りにして器に盛る。
- ミニトマトは1cm角に切る。
- ボウルに水気を切った赤玉ねぎ、ミニトマト、○を混ぜ合わせてサルサソースを作る。

### ③ホットサラダを仕上げる

- アスパラガスの上に卵を割り入れる。●を全体にかけたらトースターで5分程度焼き完成。

### ④コンソメスープを作る

- じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 片手鍋に■、じゃがいも、ぶなしめじを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをして弱めの中火で5分程度加熱する。
- じゃがいもに火が通ったら完成。

### ⑤アジフライを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、アジフライを入れ中火で片面3分ずつ焼く。
- アジフライに焼き色が付いたら器に盛る。
- ②でつくったサルサソースをかけ完成。好みでレタスにドレッシングをかけても。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

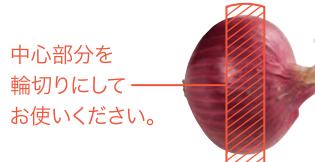
鶏ムネ肉塩麹漬け

## 主菜 鶏ムネ肉のしっとり塩麹ソテー



## お届けする食材

鶏ムネ肉塩麹漬け(冷凍) .... 1パック	✓
じゃがいも.....	1/4袋
赤玉ねぎ .....	1/3袋



## ご用意いただく食材

なたね油A .....	大さじ1/2
水 .....	大さじ2
塩 .....	ひとつまみ
こしょう .....	適量
なたね油B.....	大さじ1/2

## 副菜1 モロヘイヤとトマトの生姜醤油和え



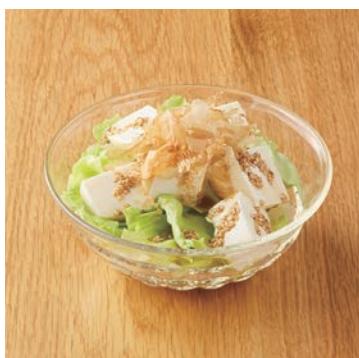
## お届けする食材

ミニトマト .....	1/3袋
モロヘイヤ .....	1/2袋

## ご用意いただく食材

★醤油 .....	小さじ1と1/2
★おろし生姜 .....	チューブ約3cm

## 副菜2 豆腐とレタスの和風サラダ



## お届けする食材

レタス .....	1/3コ
絹豆腐 .....	1パック

## ご用意いただく食材

■白煎りごま .....	小さじ1
■めんつゆ(3倍濃縮) .....	小さじ2
■酢 .....	小さじ1
■ごま油 .....	小さじ1
カツオ節 .....	3g程度

## 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。

### ②生姜醤油和えの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・モロヘイヤをゆでる用)を入れ火にかける。
- ミニトマトは4等分に切る。
- モロヘイヤは4cmの長さに切る。

### ③和風サラダを作る

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、器に盛る。
- 小鉢に■を混ぜ合わせる。
- 豆腐は2cm角に切り、レタスの上にのせる。
- 食べる直前に■をかけ、カツオ節をのせたら完成。

### ④生姜醤油和えを仕上げる

- 沸騰したお湯にモロヘイヤの茎の部分を入れ1分程度ゆでる。葉の部分を加え30秒程度ゆでたら、ざるにあげて流水で冷まし水気をしっかり絞る。
- ボウルにモロヘイヤ、ミニトマト、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

### ⑤塩麹ソテーの下ごしらえをする

- じゃがいもは皮付きのまま1cm幅の輪切りにする。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。
- 赤玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。
- フライパンになたね油Aを熱し、じゃがいもと赤玉ねぎを入れ中火で3分程度焼く。
- 水を加え、ふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。塩こしょうで味を調えたら器に盛る。

### ⑥塩麹ソテーを仕上げる

- 鶏肉はタレを軽く拭う。
- そのままのフライパンになたね油Bを熱し、鶏肉を入れ弱火で3分程度焼く。裏返してふたをし、さらに弱火で5分程度焼く。
- 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛って完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ブリ切身

## 主菜 ブリのソテー きのこソースがけ



### お届けする食材

ブリ切身(冷凍)	1パック	✓
ほうれんそう	3/4袋	
ぶなしめじ	1/2袋	✓
まいたけ	1/2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
●酢	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●おろし生姜	チューブ約5cm
片栗粉	小さじ2
ごま油A	大さじ1/2
ごま油B	大さじ1/2

## 副菜1 ニラとシラスのお浸し



### お届けする食材

ニラ	2/3袋
シラス	1パック

### ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1と1/2
★だし汁	50ml

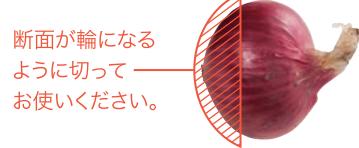
## 副菜2 グリルで甘い！赤玉ねぎのねぎダレ



### お届けする食材

赤玉ねぎ	1/3袋	✓
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

■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量
■ごま油	大さじ1/2

## 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。(ドリップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください。)
- フライパンに水(分量外・ブリを下ゆする用)を入れ火にかける。

### ②ねぎダレを作る

- 赤玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。トースター対応の耐熱容器に入れ、トースターで8分程度焼く。
- ねぎはみじん切りにし、別の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。■を加え混ぜ合わせてねぎダレを作る。

### ③お浸しを作る

- 片手鍋に水(分量外・ニラをゆでる用)を入れ火にかける。
- ニラは根元を輪ゴムなどで結ぶ。沸騰したお湯にニラを入れ中火で1分程度ゆでざるにあげて流水で冷ます。水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ボウルに★を混ぜ合わせ、ニラを加える。
- 食べる直前まで味をなじませ、器に盛り付ける。シラスをのせたら完成。

### ④きのこソースがけの下ごしらえをする

- ブリは塩を振り5分程度置く。
  - ほうれんそうは3cmの長さに切る。
  - ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
  - まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
  - 小鉢に●を混ぜ合わせる。
  - 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。水気を拭き片栗粉をまぶす。
- コツ ブリは塩を振り5分程度置いてからさっと下ゆすることで臭みを抑えます。

### ⑤きのこソースがけを仕上げる

- フライパンにごま油Aを熱し、ブリとほうれんそうを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで焼き、器に盛る。
- フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱し、ぶなしめじとまいたけを入れ中火で2分程度炒める。
- を加えひと煮立ちしたらブリにかけ完成。

### ⑥ねぎダレを仕上げる

- 食べる直前に赤玉ねぎにねぎダレをかけ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚挽肉

## 主菜 簡単手作り スタミナニラつくね



### お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック	✓
ミニトマト	1/3袋	✓
ニラ	1/3袋	✓
ねぎ*	1/2本	✓

\*ねぎは白と緑の部分を使用します

### ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ2
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
卵	2コ
○塩	ふたつまみ
○こしょう	適量
○片栗粉	大さじ3
○酒	大さじ1/2
○おろし生姜	チューブ約3cm
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
水	大さじ2

## 副菜1 まいたけ入り和風ポテトサラダ



### お届けする食材

じゃがいも	1/2袋	✓
まいたけ	1/2袋	✓

### ご用意いただく食材

★こしょう	適量
★マヨネーズ	大さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

## 副菜2 ほうれんそうとシラスのスープ



### お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋	✓
シラス	1パック	✓

### 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	400ml

## 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和風ポテトサラダの下ごしらえをする

- じゃがいもは皮をむき2cm角に切ったら耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- まいたけは小さめにほぐす。

### ③和風ポテトサラダを仕上げる

- 別の耐熱容器にまいたけを入れラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- じゃがいもは温かいうちにフォークで粗めにつぶす。
- じゃがいもの入った耐熱容器に、水気を切ったまいたけ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

### ④ニラつくねの下ごしらえをする

- ミニトマトは器に盛る。
- ニラは小口切りにする。
- ねぎはみじん切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄を小皿に入れて卵白は豚肉が入った袋に入れる。

※豚肉のドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから卵白を加えてください。

- 豚肉が入った袋にニラとねぎ、○を入れ袋の上から全体が混ざるまでこねる。6等分に分け、丸く成形しつくねをつくる。
- フライパンになたね油を熱し、つくねを入れ中火で3分程度焼く。

### ⑤スープを作る

- ほうれんそうは3cmの長さに切る。
- 片手鍋に■とほうれんそうを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 器に盛り、シラスをのせれば完成。

### ⑥ニラつくねを仕上げる

- つくねをひっくり返し、水を加えふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。
- つくねに火が通ったら●を加える。照りが出るまで煮詰め、器に盛り完成。
- 卵黄を絡めて召し上がり。

主菜

副菜1

副菜1

主菜

副菜2

主菜