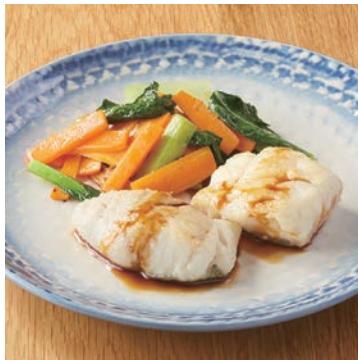


## 主菜 タラのソテー バルサミコ風ソース



### お届けする食材

タラ切身(冷凍)	1パック
小松菜	1/4袋
人参	1/4袋

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
オリーブオイルA	大さじ1
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
小麦粉	小さじ2
オリーブオイルB	大さじ1/2
○砂糖	小さじ2
○醤油	大さじ1/2
○酢	大さじ1/2

## 副菜1 ごぼうのアーリオ・オーリオ



### お届けする食材

ごぼう	1/2袋
-----	------

### ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	チューブ約6cm
塩	ひとつまみ
粗挽き黒こしょう	適量

## 副菜2 きゅうりと大和いもの青じそマリネ



### お届けする食材

きゅうり	1本
大和いも	1/3袋
青じそ	3枚

### ご用意いただく食材

■塩	ふたつまみ
■砂糖	小さじ1
■オリーブオイル	小さじ1
■酢	大さじ1

## 作り方

### ①タラを解凍する

- タラ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洗い流してください)

### ②アーリオ・オーリオの下ごしらえをする

- ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。(太い場合は縦半分に切る)

### ③青じそマリネを作る

- 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。

【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。色が鮮やかになり、食感もよくなりますよ。

- きゅうりは1.5cm角に切る。
- 大和いもは皮をむき、1.5cm角に切る。
- 青じそは半分の長さに切り千切りにする。
- ボウルにきゅうり、大和いも、青じそ、■を入れ混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませ完成。

### ④アーリオ・オーリオを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を切ったごぼうとおろしにんにくを入れ中火で4分程度炒める。
- ごぼうに火が通ったら、塩と粗挽き黒こしょうで味を調え完成。(フライパンは⑥で使います)

### ⑤タラのソテーの下ごしらえをする

- タラは塩を振り5分程度置く。
- 小松菜は4cmの長さに切る。
- 人参は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。

### ⑥タラのソテーの下ごしらえをする

- フライパンにオリーブオイルAを熱し、人参を入れ中火で2分程度炒める。
- 小松菜を加えさらに1分程度炒めたら●を加え味を調えて器に盛る。
- タラの水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- フライパンをさっと拭き、オリーブオイルBを熱する。タラを入れ中火で3分程度時々返しながら焼き、焼き色が付いたら器に盛る。

### ⑦タラのソテーを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、○を入れたら火にかける。ひと煮立ちしたら30秒程度煮詰め、タラにかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏挽肉

## 主菜 ゴロゴロそぼろと絹厚あげのとろみ煮



## お届けする食材

鶏挽肉(冷凍) .....	1パック	✓
しとう .....	2/3袋	
ねぎ* .....	1/2本	
絹厚あげ .....	1パック	✓

※ねぎは白と緑の部分を使用します

## ご用意いただく食材

ごま油 .....	大さじ1/2
●塩 .....	ひとつまみ
●中華だし .....	小さじ1と1/2
●酒 .....	大さじ1
●だし汁 .....	200ml
水溶き片栗粉 .....	
(片栗粉小さじ1と1/2+水小さじ3)	

## からだにうれしい!旬食材

## しとう

辛みのないトウガラシの仲間。ピーマンやパブリ力とも同種ですが、ピーマンよりも、βカロテンを多く含みます。



## 副菜1 ズッキーニの塩きんぴら



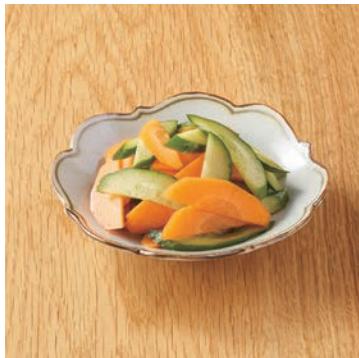
## お届けする食材

ズッキーニ .....	1本	✓
-------------	----	---

## ご用意いただく食材

★塩 .....	ふたつまみ
★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2 きゅうりと人参のさっぱり和え



## お届けする食材

きゅうり .....	1本
人参 .....	1/4袋

## ご用意いただく食材

塩 .....	少々
■酢 .....	小さじ1
■醤油 .....	小さじ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。(ドリップが出た場合は、ドリップを捨ててください)

副菜2

## ②さっぱり和えの下ごしらえをする

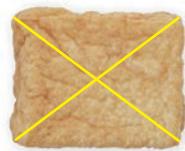
- きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- 人参は皮をむき、縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ボウルにきゅうりと人参を入れ塩もみする。

主菜

## ③とろみ煮を作る

- しとうはへたを取り除き、爪楊枝やフォークで数か所穴を開ける。

【ツ】しとうは穴を開けることで破裂を防ぎます。



- ねぎは斜め薄切りにする。
- 絹厚あげは4等分に切る。
- 両手鍋にごま油を熱し、鶏肉としとう、ねぎを入れ中火で2分程度、鶏肉が粗いそぼろ状になる程度まで炒める。
- 絹厚あげと●を加え、ひと煮立ちしたら中火で3分程度煮る。
- 水溶き片栗粉を加えとろみが付くまで煮たら完成。

副菜1

## ④塩きんぴらの下ごしらえをする

- ズッキーニは5cmの長さの細切りにする。
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。

副菜1

## ⑤塩きんぴらを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、ズッキーニを入れ中火で1分程度炒める。★を加え30秒程度炒め合わせて完成。

副菜2

## ⑥さっぱり和えを仕上げる

- きゅうりと人参の水気を絞り、■と混ぜ合わせ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ブラックタイガー

## 主菜 中華の定番! ブラックタイガーのエビチリ



### お届けする食材

ブラックタイガー(冷凍)	1パック	✓
小松菜	3/4袋	✓
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

●塩	少々
●酒	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○中華だし	小さじ1
○ケチャップ	大さじ3
○酒	大さじ2
○水	50ml
卵	2コ
なたね油(サラダ油)A	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2
おろしにんにく	チューブ約4cm

## 副菜1 大和いもとしとうの煮浸し



### お届けする食材

大和いも	1/3袋
しとう	1/3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	小さじ1/2

## 副菜2 人参とエリンギの中華スープ



### お届けする食材

人参	1/4袋
エリンギ	1/2袋

### ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1と1/2
■塩	ひとつまみ
■水	400ml

## 作り方

### ①ブラックタイガーを解凍する

- ・ブラックタイガーは流水または電子レンジで解凍する。

### ②煮浸しを作る

- ・大和いもは皮をむき1cm幅の輪切りにする。(太い場合は半月切りにする)
- ・しとうはへたを落とし、爪楊枝やフォークで数か所穴を開ける。
- ・片手鍋に★、大和いも、しとうを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら弱めの中火で5分程度煮る。
- ・器に盛り付け、ごま油を回しかけ完成。(片手鍋は④で使います)

### ③エビチリの下ごしらえをする

- ・ブラックタイガーは殻をむき、袋に入れ●をよくもみ込む。

**コツ** ブラックタイガーのドリップが出た場合は、殻をむいたあと、さっと洗い流してください。ブラックタイガーは背わたが取り除いてある商品です。よりうまいを楽しみたい方は殻付きのまま、同じ工程で調理してください。

- ・小松菜は4cmの長さに切り、ラップに包み電子レンジで1分半加熱する。流水で冷まし、水気を絞り器に盛る。
- ・ねぎはみじん切りにする。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせる。
- ・別的小鉢に卵を割り溶く。

### ④中華スープを作る

- ・人参は皮をむき3cmの長さの短冊切りにする。
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切ったら薄切りにする。
- ・片手鍋に■と人参、エリンギを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で4分程度加熱し完成。

### ⑤エビチリを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、卵を流し入れへらで大きくかき混ぜ半熟状になったら一度器に取り出す。
- ・ブラックタイガーの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油Bを熱し、ブラックタイガーとねぎ、おろしにんにくを入れ中火で3分程度炒める。
- ・○を加え中火で1分程度とろみが付くまで煮詰め、卵を戻し入れ全体を混ぜ合わせ器に盛り完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚モモ薄切り

## 主菜 甘辛ジューシーなすの肉巻き



### お届けする食材

豚モモ薄切り(冷凍)	1パック	▽
青じそ	2枚	▽
なす	1袋	▽

### ご用意いただく食材

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

## 副菜1 ごぼうのくるみ味噌和え



### お届けする食材

ごぼう	1/2袋	▽
くるみ	1パック	▽

### ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★味噌	小さじ1と1/2
★水	小さじ1

## 副菜2 チンゲンサイの簡単ねぎ塩ダレ



### お届けする食材

ねぎ*	1/4本	▽
チンゲンサイ	1/2袋	

\*ねぎは白い部分を使用します

### ご用意いただく食材

■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量
■ごま油	大さじ1/2

## 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。(ドリップが出た場合は、ドリップを捨ててください)

### ②くるみ味噌和えの下ごしらえをする

- 片手鍋に水(分量外・ごぼうをゆでる用)を入れ火にかける。
- ごぼうは4cmの長さに切り、縦4等分に切る。(太い場合は6等分に切る)
- くるみは袋の上から叩き小さく碎く。
- 沸騰したお湯にごぼうを入れ4分程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。

### ③ねぎ塩和えを作る

- ねぎはみじん切りにする。
- チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る。
- 耐熱容器にねぎとチンゲンサイを入れ、ラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- 耐熱容器に■を加え混ぜ合わせ、食べる直前まで味をなじませ完成。

### ④くるみ味噌和えを作る

- ボウルにごぼう、くるみ、★を入れ混ぜ合わせ完成。

### ⑤肉巻きの下ごしらえをする

- 青じそは千切りにし、水にさらす。
  - なすは縦6等分に切る。
- 【コツ】なすが3本で届いた場合は1本を縦4等分にしてください。  
また、蒸し焼きの時間を長めに調整してください。
- 豚肉に塩を振り12等分したら、豚肉を広げた上になすを置いて巻く。
  - フライパンになたね油を熱し、なすの肉巻きの巻き終わりを下にして入れる。中火で3分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼く。
  - 水を加えてふたをし、4分程度蒸し焼きにする。

### ⑥肉巻きを仕上げる

- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- なすに火が通ったら●を加え照りが出るまで中火で煮絡める。
- 器に盛り付け青じそをのせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

サバ一口カット

## 主菜 ピリ辛!サバのキムチ炒め



### お届けする食材

サバ一口カット(冷凍) .....	1パック	✓
チンゲンサイ .....	1/2袋	✓
キムチ .....	1パック	✓

### ご用意いただく食材

塩 .....	ひとつまみ
ごま油 .....	大さじ1/2
●醤油 .....	小さじ1
●みりん .....	小さじ1
●だし汁 .....	80ml

## 副菜1 人参とエリンギのおかかマヨ和え



### お届けする食材

人参 .....	1/4袋	✓
エリンギ .....	1/2袋	✓

### ご用意いただく食材

★カツオ節 .....	3g程度
★マヨネーズ .....	大さじ1
★醤油 .....	小さじ1/2

## 副菜2 大和いもときゅうりの中華サラダ



### お届けする食材

大和いも .....	1/3袋	✓
きゅうり .....	1本	✓

### ご用意いただく食材

■白煎りごま .....	小さじ1
■醤油 .....	小さじ2
■酢 .....	小さじ1

## 作り方

### 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。(ドリップが出た場合は、流水で洗い流してください)

### ②中華サラダを作る

- ・大和いもは皮をむいて縦半分に切り、袋に入れてすりこ木などで食べやすい大きさに叩く。
- ・きゅうりはへたを落とし、塩小さじ1/2(分量外)を全体に振りかけたら、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。
- ・きゅうりはすりこ木や包丁の背で叩く。全体に割れ目が入ったら、食べやすい大きさに割る。
- ・大和いもの入った袋にきゅうり、■を入れ混ぜ合わせ、食べる直前まで味をなじませ完成。

### ③キムチ炒めの下ごしらえをする

- ・サバは塩を振り5分程度置く。
- ・チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る。

### ④おかかマヨ和えを作る

- ・片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・人参は皮をむき4cmの長さの短冊切りにする。
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切ったら薄切りにする。
- ・沸騰したお湯に入れ2分程度ゆでる。エリンギを加えさらに1分程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。
- ・ボウルに人参、エリンギ、★と混ぜ合わせ完成。

### ⑤キムチ炒めを仕上げる

- ・サバの水気を拭き取る。
- ・フライパンにごま油を熱し、サバを入れ中火で2分程度焼き、チンゲンサイとキムチを加えさらに中火で2分程度炒める。
- ・●を加え中火で1分程度加熱したら完成。