

## 主菜 カラスカレイとおくらのみぞれ煮



- お届けする食材  
 カラスカレイ(冷凍) ..... 1パック ✓  
 おくら ..... 1/3袋  
 大根 ..... 1/4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 ..... 大さじ1  
 ●酒 ..... 大さじ1  
 ●みりん ..... 大さじ1  
 ●おろし生姜 ..... チューブ約3cm  
 ●だし汁 ..... 150ml

## 副菜1 今が旬! エンサイのにんにく炒め



- お届けする食材  
 エンサイ ..... 1/2袋  
 にんにく ..... 1片
- ご用意いただく食材  
 ●中華だし ..... 小さじ1/2  
 ●酒 ..... 小さじ1  
 ●醤油 ..... 小さじ1/2  
 ごま油 ..... 大さじ1/2

## 副菜2 ゴーヤと人参のおかか和え



- お届けする食材  
 ゴーヤ ..... 1/2本  
 人参 ..... 1/4袋
- ご用意いただく食材  
 塩A ..... 少々  
 塩B ..... 少々  
 ■カツオ節 ..... 3g程度  
 ■醤油 ..... 小さじ1

## からだにうれしい!旬食材

## ゴーヤ

別名「にがうり」とも呼ばれる独特の苦みが特徴の夏野菜。栄養素の中でも、ビタミンCが豊富です。



## 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。(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)

## 副菜2

## ②おかか和えの下ごしらえをする

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンなどで取り3mm幅の薄切りにする。塩Aで塩もみし5分程度置いたら水でさっと洗う。

- 【コツ】ゴーヤの苦みが苦手な方はワタをしっかり取ってください。  
 ・人参は4cmの長さの細切りにし、塩Bで塩もみする。  
 ・耐熱容器にゴーヤを入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

## 主菜

## ③みぞれ煮の下ごしらえをする

- カラスカレイは塩を振り5分程度置く。
- 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をする。水で塩を洗い流し、水気を切ったらへたの硬い部分を切り落とし、ガクを削り取る。斜め半分に切る。

- 【コツ】おくらは板ずりのひと手間であぶ毛がとれ、味がなじみやすくなります。  
 ・大根は皮をむいてすりおろす。

## 副菜2

## ④おかか和えを仕上げる

- 耐熱容器に水気を絞った人参、■を加え混ぜ合わせたら完成。

## 主菜

## ⑤みぞれ煮の下ごしらえをする

- カラスカレイの水気を拭き取る。
- 両手鍋にカラスカレイ、●を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら落しぶたをし弱めの中火で3分程度煮る。

## 副菜1

## ⑥にんにく炒めを作る

- エンサイは5cmの長さに切る。
- にんにくは薄切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りがたったら先にエンサイの茎の部分を加え、強火で30秒程度炒める。葉の部分を加え●を回しかけ、さっと炒め合わせたら完成。

## 主菜

## ⑦みぞれ煮を仕上げる

- おくらと大根おろしを加え中火で2分程度煮たら完成。

- 【コツ】カラスカレイはやわらかく身が崩れやすいため、フライ返しなどですくって盛り付けるのがおすすめです。

## 明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚小間肉

## 主菜 夏の定番!ゴーヤチャンプルー



お届けする食材	
豚小間肉(冷凍) .....	1パック ✔
木綿豆腐 .....	1パック
ゴーヤ .....	1/2本 ✔
玉ねぎ .....	1/4袋
ご用意いただく食材	
酒 .....	大さじ1/2
塩 .....	少々
●卵 .....	2コ
●塩 .....	ひとつまみ
○塩 .....	ひとつまみ
○こしょう .....	適量
○カツオ節 .....	3g程度
○中華だし .....	小さじ1と1/2
○酒 .....	大さじ2
ごま油A .....	大さじ1/2
ごま油B .....	大さじ1/2

## 副菜1 エンサイのシャキシャキごま和え



お届けする食材	
エンサイ .....	1/2袋 ✔
ブラウンえのき .....	1/2袋
ご用意いただく食材	
塩 .....	少々
★白すりごま .....	大さじ1
★砂糖 .....	小さじ1/2
★醤油 .....	小さじ2

## 副菜2 ルコラと大豆のサラダ



お届けする食材	
ルコラ .....	1/2袋
蒸し大豆 .....	1パック ✔
ご用意いただく食材	
■塩 .....	少々
■こしょう .....	適量
■マヨネーズ .....	大さじ1/2
■酢 .....	小さじ1/2

## 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。
- 豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。

## 副菜2

## ② サラダを作る

- ルコラは4cmの長さに切る。
- ボウルにルコラ、蒸し大豆、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

## 副菜1

## ③ シャキシャキごま和えを作る

- 片手鍋に水(分量外・エンサイとブラウンえのきをゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- エンサイは4cmの長さに切る。
- ブラウンえのきは3cmの長さに切る。
- 沸騰したお湯にブラウンえのきを入れ、1分程度ゆでる。先にエンサイの茎の部分を加え、鮮やかな緑色になったら葉の部分を入れ20秒程度ゆでる。ざるにあげて流水にさらす。
- ボウルに水気をしっかり切ったエンサイとブラウンえのき、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

## 主菜

## ④ ゴーヤチャンプルーの下ごしらえをする

- 豚肉の袋に酒を入れよくもみ込む。
- ☞** 豚肉のドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。
- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンなどで取り3mm幅の薄切りにする。塩もみし5分程度置いたら水でさっと洗う。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- 別の小鉢に○を混ぜ合わせる。

## 主菜

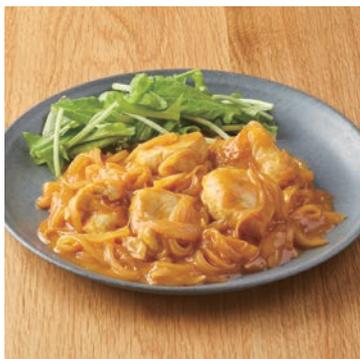
## ⑤ ゴーヤチャンプルーを仕上げる

- フライパンにごま油Aを熱し、●を流し入れる。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。
- フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱し、ゴーヤ、玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。
- 豚肉を加え中火で1分程度炒め、豆腐を手で食べやすい大きさに崩しながら加えてさらに1分程度炒める。
- 卵をフライパンに戻し入れ、○を加え炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏ムネ肉一口カット

## 主菜 お家で本格的 バターチキンカレー炒め



- お届けする食材
- 鶏ムネ肉一口カット(冷凍) ..1パック ✓  
 ルコラ ..... 1/2袋 ✓  
 玉ねぎ ..... 1/2袋  
 にんにく ..... 1片
- ご用意いただく食材
- 酒 ..... 大さじ1/2  
 塩 ..... ひとつまみ  
 バター ..... 10g  
 カレー粉 ..... 大さじ1/2  
 小麦粉 ..... 大さじ1  
 ●コンソメ ..... 小さじ1/2  
 ●ケチャップ ..... 大さじ3  
 ●水 ..... 100ml  
 ●牛乳または豆乳※ ..... 50ml
- ※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

## 副菜1 大根と人参のマリネサラダ



- お届けする食材
- 大根 ..... 1/4袋  
 人参 ..... 1/4袋
- ご用意いただく食材
- 塩 ..... ひとつまみ  
 ★塩 ..... ふたつまみ  
 ★こしょう ..... 適量  
 ★砂糖 ..... 小さじ1/2  
 ★オリーブオイル ..... 小さじ2  
 ★酢 ..... 大さじ1/2

## 副菜2 おくらとえのきのコンソメスープ



- お届けする食材
- おくら ..... 1/3袋  
 ブラウンえのき ..... 1/2袋 ✓
- 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。

副菜1

## ②マリネ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、塩もみする。

主菜

## ③バターチキンカレー炒めの下ごしらえをする

- 鶏肉の袋に酒と塩を加えよくもみ込む。

☞ 鶏肉のドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。

- ルコラは4cmの長さに切り、器に盛る。
- 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- にんにくは薄切りにする。

副菜2

## ④コンソメスープを作る

- 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。水で塩を洗い流し、水気を切ったらへたを切り落とし、5mm幅の輪切りにする。

☞ おくらは板ずりのひと手間であぶ毛がとれ、味がなじみやすくなります。

- ブラウンえのきは3cmの長さに切る。
- 片手鍋に■、おくら、ブラウンえのきを入れ火にかける。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、粗挽き黒こしょうを振り完成。

主菜

## ⑤バターチキンカレー炒めを仕上げる

- フライパンにバターを熱し、にんにくを入れ香りが立ったら玉ねぎを加え中火で2分程度炒める。
- 鶏肉を加え中火で2分程度、鶏肉に焼き色が付くように焼き付ける。
- カレー粉と小麦粉を加え、全体になじむまで炒めたら●を加える。ひと煮立ちしたら中火で3分程度とろみが付くまで煮詰めて完成。

☞ カレー粉と小麦粉を粉っぽさがなくなるまでなじませることで、ダマになるのを防ぎます。

副菜1

## ⑥マリネサラダを仕上げる

- ボウルに水気を絞った大根と人参、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

## 明日の食材を冷蔵庫で解凍

## 麻婆の素

## 余った食材は？

## 余ったにんにくはガーリックオイルに

口が広めの保存容器にみじん切りにしたにんにくを入れ、オリーブオイルをひたひたに注いだら完成。炒め物やパスタにどうぞ。

## 主菜 夏野菜 ゴロッと麻婆豆腐



お届けする食材  
 麻婆の素(冷凍).....1パック ✓  
 木綿豆腐.....1パック ✓  
 おくら.....1/3袋 ✓  
 ズッキーニ.....1/2本  
 ミニトマト.....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 人参とぶなしめじのピリ辛味噌和え



お届けする食材  
 人参.....1/4袋  
 ぶなしめじ.....1/2袋  
 ご用意いただく食材  
 ★砂糖.....ふたつまみ  
 ★味噌.....小さじ1と1/2  
 ★水.....小さじ1  
 ★ラー油.....適量

## 副菜2 大根と小松菜の中華スープ



お届けする食材  
 小松菜.....1/4袋  
 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

## 作り方

## 主菜 ①麻婆の素を解凍する

- ・麻婆の素は流水または電子レンジで解凍する。
- ・豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。

## 副菜1 ②ピリ辛味噌和えを作る

- ・片手鍋に水(分量外・人参とぶなしめじをゆでる用)を入れ火にかける。
- ・人参は5cmの長さの短冊切りにする。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ1分程度ゆで、ぶなしめじを加えさらに1分程度ゆでる。人参に火が通ったらざるにあげて水気を切る。(片手鍋は③で使います)
- ・ボウルに人参、ぶなしめじ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

## 副菜2 ③中華スープを作る

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・大根は皮をむき4cmの長さの薄い短冊切りにする。
- ・片手鍋に■、小松菜、大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で3分程度、大根に火が通るまで加熱し完成。

## 主菜 ④麻婆豆腐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をする。水で塩を洗い流し、水気を切ったらへたの硬い部分を切り落とし、ガクを削り取る。3cmの長さの斜め切りにする。

**コツ** おくらは板ずりのひと手間であぶ毛がとれ、味がなじみやすくなります。

- ・ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
- ・ミニトマトは半分に切る。
- ・豆腐は2cm角に切る。

## 主菜 ⑤麻婆豆腐を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、おくらとズッキーニを入れ中火で1分程度炒める。
- ・麻婆の素を入れ、ひと煮立ちしたらミニトマトと豆腐を加え1分程度煮たら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

銀ダラ西京漬け

**主菜** うまみ溢れる 銀ダラ西京漬けのホイル焼き

お届けする食材  
 銀ダラ西京漬け(冷凍).....1パック ✓  
 玉ねぎ.....1/4袋 ✓  
 小松菜.....3/4袋 ✓  
 ぶなしめじ.....1/2袋 ✓

ご用意いただく食材  
 塩.....ひとつまみ

**副菜1** 大根とミニトマトの甘酢サラダ

お届けする食材  
 大根.....1/4袋 ✓  
 ミニトマト.....1/2袋 ✓

ご用意いただく食材  
 塩.....ひとつまみ  
 ★塩.....少々  
 ★砂糖.....小さじ1と1/2  
 ★酢.....大さじ1

**副菜2** 人参とズッキーニの浅漬け

お届けする食材  
 人参.....1/4袋 ✓  
 ズッキーニ.....1/2本 ✓

ご用意いただく食材  
 塩.....ひとつまみ  
 ■醤油.....小さじ1と1/2  
 ■おろし生姜.....チューブ約3cm

## 作り方

主菜

**① 銀ダラ西京漬けを解凍する**

- 銀ダラ西京漬けは流水または電子レンジで解凍する。

副菜1

**② 甘酢サラダの下ごしらえをする**

- 大根は皮をむき5mm幅のちょう切りにし、塩もみする。
- ミニトマトは4等分に切る。

副菜2

**③ 浅漬けの下ごしらえをする**

- 人参は皮をむき細切りにする。
- ズッキーニも同様に細切りにする。
- ボウルに人参とズッキーニを入れ塩もみする。

主菜

**④ ホイル焼きを作る**

- 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- 小松菜は4cmの長さに切る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- アルミホイルに一人前ずつ玉ねぎ、小松菜、ぶなしめじの順に敷き、塩を振る。その上に銀ダラ西京漬けを置きアルミホイルで包む。
- フライパンに包んだアルミホイルを入れ、中火で5分程度ふたをして蒸し焼きにする。
- 銀ダラに火が通ったら完成。

副菜2

**⑤ 浅漬けを仕上げる**

- 人参とズッキーニの水気を絞り、■を加え食べる直前まで味をなじませ完成。

副菜1

**⑥ 甘酢サラダを仕上げる**

- ボウルに水気を絞った大根とミニトマト、★を加え混ぜ合わせたら完成。