

主菜 うまみたっぷり チキンのトマト味噌ダレ



お届けする食材

鶏モモ一口カット(冷凍)	1パック	✓
キャベツ	1/4袋	
ミニトマト	1/3袋	

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
酒	大さじ1/2
●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●オリーブオイル	小さじ2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
○味噌	小さじ1/2
○水	小さじ1
○おろし生姜	チューブ約3cm

副菜1 なめことモロヘイヤのねばねば和え



お届けする食材

なめこ	1袋	✓
モロヘイヤ	1/3袋	

ご用意いただく食材

★酢	小さじ1
★醤油	小さじ2
★おろし生姜	チューブ約3cm

副菜2 大和いものごママヨサラダ



お届けする食材

大和いも	1/3袋
かに風味かまぼこ	5本

ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■白すりごま	小さじ2
■マヨネーズ	大さじ1

こだわり!注目食材

かに風味かまぼこ

目にも楽しく、手軽にたんぱく質がとれる優れもの!赤み部分も安心の野菜由来の色素で作りました。カニエキスや魚醤で自然な味わいです。



作り方

主菜

副菜1

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ねばねば和えを作る

- 片手鍋に水(分量外・なめことモロヘイヤをゆでる用)を入れ火にかける。
- なめこは石づきを落としほぐす。
- モロヘイヤは3cmの長さに切る。
- 沸騰したお湯になめことモロヘイヤの茎の部分を入れ、1分程度ゆでる。モロヘイヤの葉の部分を加え、さらに20秒程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。
- ボウルになめこ、モロヘイヤ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

コツ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やすとよりおいしくお召し上がりいただけます。

主菜

③チキンのトマト味噌ダレの下ごしらえをする

- 鶏肉の袋に塩と酒を加えよくもみ込む。
- コツ 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。
- キャベツは千切りにし、●と混ぜ合わせ器に盛る。
 - ミニトマトは1cm角に切る。

主菜

④チキンのトマト味噌ダレの下ごしらえをする

- フライパンになたね油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ中火で3分程度焼く。裏返し、ふたをして3分程度焼き、火が通ったら器に盛る。

副菜2

⑤ごママヨサラダを作る

- 大和いもは皮をむき縦4等分に切る。袋に入れすりこぎなどで食べやすい大きさに叩く。
- かに風味かまぼこは3等分の長さに切り、食べやすい大きさに割く。
- 大和いもの入った袋にかに風味かまぼこと■を加え、混ぜ合わせたら完成。

主菜

⑥チキンのトマト味噌ダレを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、ミニトマトと○を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度ミニトマトがくたくたになるまで煮詰めたら、鶏肉の上にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

まぐろの酢豚風

主菜 簡単!マグロの彩り酢豚風



お届けする食材

まぐろの酢豚風(冷凍) 1パック ✓

玉ねぎ 1/4袋

なす 1/2袋

赤パプリカ 1/2袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油) 大さじ2

主菜

副菜1

副菜2

主菜

副菜1

作り方

①まぐろの酢豚風を解凍する

- まぐろの酢豚風は流水または電子レンジで解凍する。

②中華和えの下ごしらえをする

- キャベツは3cm角のざく切りにし、袋に入れ塩もみする。
- かに風味かまぼこは半分の長さに切り、食べやすい大きさに割く。

③ふんわり卵スープを作る

- ミニトマトは4等分に切る。
- 小鉢に卵を割り溶く。
- 片手鍋に■を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらミニトマトを加え中火で1分程度加熱する。
- 卵を細く回し入れ、卵が固またら完成。

④マグロの彩り酢豚風を作る

- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- なすとパプリカはひと口大の乱切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、玉ねぎとなす、パプリカを入れ中火で3分半程度炒める。
- まぐろの酢豚風を加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

⑤中華和えを仕上げる

- 水気を絞ったキャベツと、かに風味かまぼこ、★を混ぜ合わせて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

アジ三枚おろし

副菜1 キャベツの中華和え



お届けする食材

キャベツ 1/4袋

かに風味かまぼこ 5本 ✓

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ

★ごま油 小さじ1

★おろし生姜 チューブ約3cm

副菜2 ミニトマトのふんわり卵スープ



お届けする食材

ミニトマト 1/3袋

ご用意いただく食材

卵 1コ

■塩 ひとつまみ

■中華だし 小さじ1と1/2

■水 400ml

主菜 甘辛味に梅がアクセント アジの梅煮



お届けする食材

アジ三枚おろし(冷凍) 1パック ✓
大和いも 1/3袋

ご用意いただく食材

塩 少々
梅干し 2コ
●砂糖 小さじ2
●みりん 小さじ2
●醤油 大さじ1
●酒 大さじ1
●だし汁 150ml

作り方

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。(ドリップが出た場合は、ドリップは捨てて流水で洗い流してください)

②おかか和えを作る

- モロヘイヤは3cm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分加熱する。流水にさらし、水気を絞る。
- 白滝は水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ボウルにモロヘイヤ、白滝、■を入れ混ぜ合わせる。
- 器に盛り、カツオ節をのせ完成。

コツ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やすとよりおいしくお召し上がりいただけます。

③アジの梅煮を作る

- アジは塩を振り5分程度置く。
- 大和いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。
- 梅干しは種を取り除く。
- アジの水気を拭き取る。
- 両手鍋に●とアジと大和いも、梅干しを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら落としづたをし、中火で5分程度煮たら完成。

④味噌炒めの下ごしらえをする

- なすとパプリカはひと口大の乱切りにする。
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。

⑤味噌炒めを仕上げる

- フライパンにごま油となすを入れ、なすに油を絡めたら火を付け、中火で2分程度炒める。
- パプリカと★を加え強火で1分程度炒めたら器に盛り完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚の生姜焼き

副菜1 なすとパプリカの味噌炒め



お届けする食材

なす 1/2袋 ✓
赤パプリカ 1/2袋 ✓

ご用意いただく食材

★味噌 大さじ1/2
★みりん 大さじ1/2
★酒 大さじ1/2
★水 大さじ1/2
★醤油 小さじ1/2
ごま油 大さじ1

副菜2 モロヘイヤのつるっとおかか和え



お届けする食材

モロヘイヤ 2/3袋 ✓
白滝* 1パック ✓
※白滝はアク抜き不要の商品です。さっと洗って使用してください。

ご用意いただく食材

■カツオ節 3g程度
■めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2と1/2
カツオ節 適量

主菜 豚と大和いものシャキシャキ生姜炒め



お届けする食材

豚の生姜焼き(冷凍)	1パック ✓
玉ねぎ	1/2袋
大和いも	1/3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 キャベツとひじきのからし醤油



お届けする食材

キャベツ	1/4袋
戻しひじき	1パック ✓

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★白煎りごま	小さじ2
★醤油	小さじ1と1/2
★からし	チューブ約3cm

副菜2 ブロッコリーの酢味噌和え



お届けする食材

ブロッコリー	1/2コ
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1/2
■味噌	小さじ2
■酢	小さじ1

作り方

主菜

①豚の生姜焼きを解凍する

- 豚の生姜焼きは流水または電子レンジで解凍する。

副菜1

②キャベツとひじきのからし醤油の下ごしらえをする

- キャベツは千切りにし、塩もみする。

副菜2

③酢味噌和え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。
- エリンギは半分の長さに切り、縦4等分に切る。(大きい場合は6等分に切る)
- 耐熱容器にブロッコリーとエリンギを入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。

副菜1

④キャベツとひじきのからし醤油を仕上げる

- ボウルに水気を絞ったキャベツ、ひじき、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

副菜2

⑤酢味噌和えを仕上げる

- 耐熱容器に■を加え混ぜ合わせたら完成。

主菜

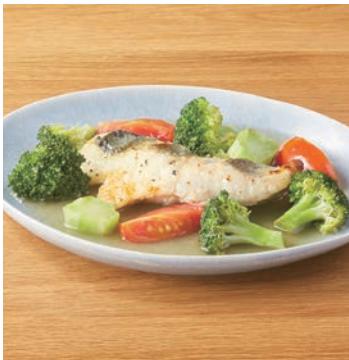
⑥ほくシャキ生姜炒めを作る

- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- 大和いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、玉ねぎと大和いもを入れ中火で1分程度炒める。
- 豚の生姜焼きを加え中火で3分程度炒めたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

スズキ切身

主菜 スズキのアクアパッツア風



お届けする食材

スズキ切身(冷凍)	1パック	✓
ブロッコリー	1/2コ	✓
ミニトマト	1/3袋	✓

ご用意いただく食材

塩	少々
小麦粉	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	チューブ約5cm
●塩	ひとつまみ
●コンソメ	小さじ1/2
●酒	50ml
●水	100ml
粗挽き黒こしょう	適量

副菜1 キャベツのオープンオムレツ



お届けする食材

キャベツ	1/4袋	✓
------	------	---

ご用意いただく食材

バター	10g
塩	少々
★卵	2コ
★牛乳または豆乳※	50ml
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★(好みで)チーズ	適量
ケチャップ	適量

※写真は2人前です

※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

副菜2 コク旨 オニオンスープ



お届けする食材

玉ねぎ	1/4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
■塩	ひとつまみ
■コンソメ	小さじ1と1/2
■水	400ml

作り方

①スズキを解凍する

- スズキ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、ドリップは捨てて流水で洗い流してください)

②オープンオムレツの下ごしらえをする

- キャベツは1cm角のざく切りにし、大きめの耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

③オニオンスープの下ごしらえをする

- 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、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。
- エリンギは1cm角に切る。

④オープンオムレツを仕上げる

- トースター対応の耐熱容器に水気を切ったキャベツ、バターと塩を加え混ぜ合わせる。バターが溶けたら★を加え混ぜ合わせる。
- トースターに入れ8分程度焼く。
- 焼き色が付いたらケチャップをかけ完成。

⑤オニオンスープを仕上げる

- 片手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れ中火で3分程度飴色になるまで炒める。
- エリンギを加え中火で1分程度炒め、■を加える。ひと煮立ちしたら器に盛り付け、粗挽き黒こしょうを振り完成。

⑥スズキのアクアパッツア風の下ごしらえをする

- スズキは塩を振り5分程度置く。
- 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。
- ミニトマトは4等分に切る。

⑦スズキのアクアパッツア風を仕上げる

- スズキの水気を拭き、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、スズキとブロッコリー、おろしにんにくを入れて中火で3分程度時々返しながら焼く。
- とミニトマトを加えてふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。
- 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振って完成。