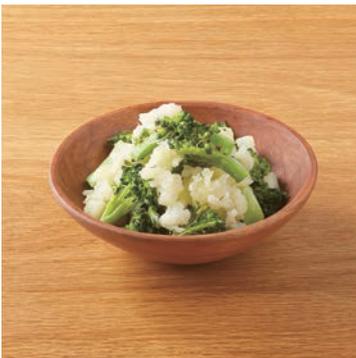


## 主菜 簡単タルタルソースのさわらフライ



- お届けする食材
- キャベツ ..... 1/3袋  
 赤パプリカ ..... 1/2袋  
 さわらフライ(冷凍)\* ..... 1パック ✓  
 ※さわらフライは解凍せずに使用します
- ご用意いただく食材
- なたね油A(サラダ油).... 大さじ1/2  
 卵 ..... 2コ  
 ●酢 ..... 小さじ1/2  
 ●マヨネーズ ..... 大さじ1と1/2  
 なたね油B(サラダ油)..最低大さじ4以上  
 ○塩 ..... ひとつまみ  
 ○こしょう ..... 適量  
 ○オリーブオイル ..... 大さじ1

## 副菜1 ガーリックポテトサラダ



- お届けする食材
- じゃがいも ..... 1/3袋  
 ブロccoli ..... 1/2コ
- ご用意いただく食材
- ★塩 ..... ふたつまみ  
 ★こしょう ..... 適量  
 ★オリーブオイル ..... 大さじ1  
 ★おろしにんにく ..... チューブ約3cm

## 副菜2 人参とぶなしめじのコンソメスープ



- お届けする食材
- 人参 ..... 1/3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

## 副菜1

## ①ポテトサラダの下ごしらえする

- じゃがいもは皮をむいて3cm角に切る。
- ブロッコリーは小房に小さめに分けて茎は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 耐熱容器にじゃがいもとブロッコリーを入れ、ラップをかけ電子レンジで3分半加熱する。

## 主菜

## ②さわらフライの下ごしらえする

- キャベツは千切りにする。
- パプリカは斜め薄切りにする。
- キャベツとパプリカを混ぜ合わせ器に盛る。

## 副菜1

## ③ポテトサラダを仕上げる

- じゃがいもをフォークなどで粗めにつぶし耐熱容器に★を加え、混ぜ合わせたら完成。

## 副菜2

## ④コンソメスープを作る

- 人参は皮をむき1cm角に切る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 片手鍋に■と人参、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3分程度加熱し、人参に火が通れば完成。

## 主菜

## ⑤さわらフライの下ごしらえする

- フライパンになたね油Aを熱し、卵を割り入れふたをして中火で2分程度焼く。目玉焼きを作ったらボウルに入れ●を加える。
- 泡だて器で細かくつぶしてタルタルソースを作る。

## 主菜

## ⑥さわらフライを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、さわらフライを入れ強めの中火で片面2分半ずつ焼く。

**[コツ]** 少ない油で上手に揚げ焼きにするコツは、食材が重ならない程度の小さめのフライパンを使うことをおすすめします。また揚げ焼きは何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに触らず揚げ焼くことで、食材の表面温度が高温になりおいしく出来上がります。

- 焼き色が付いたら器に盛り付け、タルタルソースをかける。
- 小鉢に○を混ぜ合わせ野菜にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

シーフードミックス

## 主菜 海鮮だしを効かせた ニラ玉あんかけ



お届けする食材	
シーフードミックス(冷凍) .. 1パック	✓
ニラ .....	1袋 ✓
赤パプリカ .....	1/2袋 ✓
ご用意いただく食材	
●卵 .....	3コ
●醤油 .....	小さじ1
ごま油A .....	大さじ1
ごま油B .....	大さじ1/2
○砂糖 .....	小さじ1/2
○中華だし .....	小さじ1
○片栗粉 .....	大さじ1
○醤油 .....	大さじ1/2
○水 .....	200ml

## 副菜1 キャベツとみょうがの浅漬けサラダ



お届けする食材	
キャベツ .....	1/3袋
みょうが .....	1/2袋
ご用意いただく食材	
★塩 .....	ひとつまみ
★カツオ節 .....	3g程度
★酢 .....	小さじ1

## からだにうれしい!旬食材

## みょうが

爽やかな香りで食欲を刺激してくれる夏野菜。繊維に沿って切ると食感が、横に切ると香りが引き立ち、違った味わいを楽しめます。



## 副菜2 枝豆と絹厚あげの中華スープ



お届けする食材	
絹厚あげ .....	1/2パック
枝豆(冷凍)* .....	1/2パック
*枝豆は凍ったまま使用します	
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
白煎りごま .....	適量

## 作り方

## 主菜

## ①シーフードミックスを解凍する

- ・シーフードミックス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1

## ②浅漬けサラダを作る

- ・キャベツは千切りにする。
- ・みょうがは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ・袋にキャベツ、みょうが、★を入れよくもみ込み、食べる直前まで置いて完成。

## 副菜2

## ③中華スープを作る

- ・絹厚あげは半分の長さに切り、1cm幅に切る。
- ・片手鍋に■と絹厚あ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。
- ・凍ったままの枝豆を加え中火で1分程度加熱する。
- ・器に盛り、白煎りごまを振って完成。

## 主菜

## ④ニラ玉あんかけの下ごしらえをする

- ・ニラは2cmの長さに切る。
- ・パプリカは半分の長さに切り、細切りにする。
- ・ボウルに●を混ぜ合わせる。

## 主菜

## ⑤ニラ玉あんかけの下ごしらえをする

- ・フライパンにごま油Aを熱し、ニラとパプリカを入れ中火で2分程度炒める。
- ・卵液を流し入れてへらで大きくかき混ぜ、半熟状態になったら器に盛る。

## 主菜

## ⑥ニラ玉あんかけを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱し、シーフードミックスを入れ中火で1分程度炒める。
- ・○を加え中火でとろみが付くまで煮詰めたら、卵の上にかけて完成。

## 明日の食材を冷蔵庫で解凍

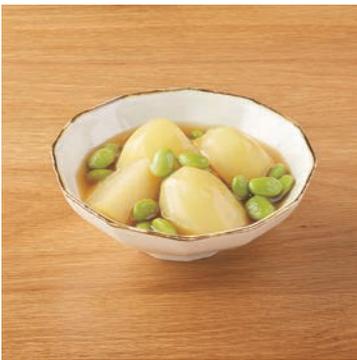
鶏モモ一口カット

## 主菜 みょうがでさっぱり ジューシーチキン



- 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 .....1/3袋 ✓
  - みょうが .....1/2袋 ✓
- ご用意いただく食材
- 酒 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - 片栗粉 ..... 大さじ2
  - なたね油(サラダ油) ..... 大さじ2
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - 酢 ..... 小さじ1
  - 醤油 ..... 小さじ2
  - 水 ..... 大さじ1/2

## 副菜1 ジャがいもと枝豆のトロみ煮



- お届けする食材
- じゃがいも .....1/3袋
  - 枝豆(冷凍)\* .....1/4パック
- \*枝豆は凍ったまま使用します
- ご用意いただく食材
- ★醤油 ..... 小さじ1
  - ★みりん ..... 小さじ1
  - ★酒 ..... 小さじ1
  - ★だし汁 ..... 100ml
- 水溶き片栗粉  
(片栗粉小さじ1/2+水小さじ1)

## 副菜2 ブロッコリーごま味噌和え



- お届けする食材
- ブロッコリー ..... 1/2コ ✓
  - 絹厚あげ ..... 1/2パック ✓
- ご用意いただく食材
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
  - 白すりごま ..... 小さじ1
  - 味噌 ..... 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。

副菜2

## ②ごま味噌和えを作る

- ・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。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。
- ・絹厚あげは半分の長さに切り、1cm幅に切る。
- ・ボウルにブロッコリー、絹厚あげ、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

副菜1

## ③とろみ煮を作る

- ・じゃがいもは皮をむいて3cm角に切り、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。
- ・片手鍋に★とじゃがいもを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら凍ったままの枝豆を入れ、ふたをして弱めの中火で3分程度加熱する。
- ・水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

主菜

## ④ジューシーチキンの下ごしらえをする

- ・鶏肉の入った袋に酒と塩を入れ、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入れて下さい。

- ・キャベツは1cm幅の細切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分加熱し、器に広げて盛る。
- ・みょうがは千切りにし、水にさらす。

主菜

## ⑤ジューシーチキンを仕上げる

- ・鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を皮目から入れ、中火で3分程度鶏肉に焼き色が付くまで焼き裏返す。ふたをしてさらに3分程度蒸し焼きにしたらふたを取り、強めの中火で1分程度焼き、キャベツの上に盛る。
- ・フライパンをさっと拭き、●を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で30秒程度加熱し、鶏肉にかけて水気を切ったみょうがをのせ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚モモ味噌漬け

**主菜** 焼くだけ簡単 豚の味噌漬け焼

お届けする食材  
 豚モモ味噌漬け(冷凍).....1パック ✓  
 じゃがいも.....1/3袋 ✓  
 小松菜.....1/2袋

ご用意いただく食材  
 なたね油A(サラダ油).... 大さじ1/2  
 塩.....ひとつまみ  
 こしょう.....適量  
 なたね油B(サラダ油).... 大さじ1/2

**副菜1** 手軽に海藻! 昆布と人参の煮物

お届けする食材  
 早戻し細切り昆布.....1パック ✓  
 人参.....1/3袋

ご用意いただく食材  
 ★醤油.....小さじ2  
 ★みりん.....小さじ1  
 ★だし汁.....100ml

**副菜2** トマトとズッキーニのさっぱり和え

お届けする食材  
 ズッキーニ.....1/2本  
 トマト.....1/2袋

ご用意いただく食材  
 塩.....少々  
 ■こしょう.....適量  
 ■酢.....小さじ2  
 ■醤油.....小さじ1と1/2

## 作り方

主菜

**①豚モモ味噌漬けを解凍する**

- 豚モモ味噌漬けは流水または電子レンジで解凍する。

副菜1

**②煮物の下ごしらえをする**

- 細切り昆布はたっぷりの水(分量外)で5分戻す。

副菜2

**③さっぱり和えの下ごしらえをする**

- ズッキーニは薄い輪切りにし、塩もみする。
- トマトはひと口大の大きさに切る。

副菜1

**④煮物を仕上げる**

- 人参は皮をむき細切りにする。
- 片手鍋に水気を絞った細切り昆布、人参、★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、弱火で汁気がなくなるまで中火で3分程度煮て完成。

主菜

**⑤味噌漬け焼の下ごしらえをする**

- じゃがいもは1cm幅の輪切りにする。(大きい場合は半月切りにする)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。
- 小松菜は3cmの長さに切る。

副菜2

**⑥さっぱり和えを仕上げる**

- ボウルに水気を切ったズッキーニ、トマト、■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

主菜

**⑦味噌漬け焼を仕上げる**

- フライパンになたね油Aを熱し、じゃがいもと小松菜を入れ中火で2分程度焼き、塩こしょうで味を調え器に盛る。
- 豚モモ味噌漬けのタレを軽く拭う。
- フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、豚モモ味噌漬けを入れ、中火で2分程度豚肉に火が通るまで焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛り付け完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カラスカレイ皮付き切身

## 主菜 おだし染みる カラスカレイのあんかけ



お届けする食材  
 カラスカレイ皮付き切身(冷凍) ... 1パック ✓  
 人参 ..... 1/3袋 ✓  
 ぶなしめじ ..... 1/2袋 ✓  
 枝豆(冷凍)※ ..... 1/4パック ✓  
 ※枝豆は凍ったまま使用します

ご用意いただく食材  
 塩 ..... ひとつまみ  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 なたね油A(サラダ油) ..... 大さじ1  
 なたね油B(サラダ油) ..... 大さじ1/2  
 ●醤油 ..... 大さじ1  
 ●酒 ..... 大さじ1  
 ●みりん ..... 大さじ1/2  
 ●だし汁 ..... 150ml  
 水溶き片栗粉  
 (片栗粉小さじ1+水小さじ2)

## 副菜1 ズッキーニのふんわり卵炒め



お届けする食材  
 ズッキーニ ..... 1/2本 ✓

ご用意いただく食材  
 ★卵 ..... 2コ  
 ★中華だし ..... 小さじ1/2  
 なたね油A(サラダ油) ..... 大さじ1/2  
 塩 ..... 少々  
 なたね油B(サラダ油) ..... 大さじ1

## 副菜2 ごま油香る トマトの旨塩和え



お届けする食材  
 小松菜 ..... 1/2袋 ✓  
 トマト ..... 1/2袋 ✓

ご用意いただく食材  
 ■塩 ..... 少々  
 ■中華だし ..... 小さじ1/2  
 ■ごま油 ..... 大さじ1

## 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1

## ②卵炒めを作る

・ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。  
 ・ボウルに★を混ぜ合わせる。  
 ・フライパンになたね油Aを熱し、ズッキーニを入れ中火で1分程度炒めたら塩を振り、★の入ったボウルに加える。  
 ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bをよく熱し、ボウルの中身を流し入れ強火で加熱する。卵液を混ぜたりせず、フライパンの淵の卵が固まってきたら卵液を端から中央へ手早く寄せる。流れ出た卵液は、同様に中央に寄せる。卵がゆるめの半粥状になったら器に盛り完成。(フライパンは⑤で使います)

☞強火で手早く卵液を寄せながら炒めることで、卵がふんわり仕上がります。

主菜

## ③あんかけの下ごしらえをする

・カラスカレイは塩を振って5分程度置く。  
 ・人参は皮をむいて細切りにする。  
 ・ぶなしめじは石づきを落とすほぐす。

副菜2

## ④旨塩和えを作る

・小松菜は3cmの長さに切る。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。  
 ・トマトはひと口大の大きさに切る。  
 ・ボウルに水気を絞った小松菜、トマト、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

主菜

## ⑤あんかけを仕上げる

・カラスカレイの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。  
 ・フライパンになたね油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か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、なたね油Bを熱し、人参とぶなしめじを入れ中火で2分程度炒める。  
 ・●と凍ったままの枝豆を加え中火で1分程度加熱する。  
 ・水溶き片栗粉でとろみを付け、カラスカレイの上にかけて完成。