

## 主菜 金華サバとれんこんの甘辛照り焼き



### お届けする食材

金華サバ一口カット(冷凍)	1パック	✓
れんこん	1/3袋	
ピーマン	1/2袋	

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●片栗粉	小さじ1
●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●水	50ml
片栗粉	大さじ1と1/2
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

### からだにうれしい!旬食材

#### 新れんこん

ビタミンCを豊富に含む野菜※。季節とともに食感が変わります。秋の新れんこんは冬のものより柔らかくシャキシャキとした食感が特徴です。



※出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## 副菜1 ワカメとモロヘイヤの酢の物



### お届けする食材

カットワカメ	1/3パック
モロヘイヤ	1/2袋

### ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1

## 副菜2 ブラウンえのきと人参の味噌汁



### お届けする食材

ブラウンえのき	1/2袋
人参	1/4袋

### ご用意いただく食材

だし汁	400ml
味噌	小さじ2

## 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、流水でさっと洗い流してください)

### ②酢の物の下ごしらえをする

- ワカメはたっぷりの水(分量外)で戻す。
- モロヘイヤは茎の部分を切り落とし、葉の部分を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1分加熱し、流水にさらし水気を絞る。

### ③味噌汁を作る

- ブラウンえのきは石づきを落とし、3cmの長さに切る。
- 人参は皮をむき3cmの長さの短冊切りにする。
- 片手鍋にだし汁、ブラウンえのき、人参を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で2分程度加熱する。
- 人参に火が通ったら、火を止め味噌を溶き完成。

### ④酢の物を仕上げる

- ワカメは水気を絞り、1cm幅のざく切りにする。
- ボウルにワカメ、モロヘイヤ、★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

### ⑤照り焼きの下ごしらえをする

- サバに塩を振り、5分程度置く。
- れんこんは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

### ⑥照り焼きを仕上げる

- サバの水気を拭き取り、サバとれんこんに片栗粉をまぶす。
- フライパンになたね油を熱し、サバとれんこんを入れ中火で3分程度、時々返しながら焼く。ピーマンを加え中火で1分半程度炒め合わせる。
- を加え照りが出るまで炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

イワシ三枚おろし

## 主菜 出汁が効いた イワシと玉ねぎの柳川風



※写真は2人前です

※1人前ずつ、器に取り分けてお召し上がりください

### お届けする食材

金華イワシ三枚おろし(冷凍) .. 1パック ✓

玉ねぎ ..... 1/3袋

ねぎ\* ..... 1/4本

\*ねぎは緑の部分を使用します

### ご用意いただく食材

塩 ..... ひとつまみ

卵 ..... 3コ

片栗粉 ..... 大さじ1

なたね油(サラダ油) ..... 大さじ3

●みりん ..... 大さじ1

●醤油 ..... 大さじ1

●酒 ..... 大さじ1/2

●だし汁 ..... 150ml

## 副菜1 れんこんのシャキシャキマヨサラダ



### お届けする食材

れんこん ..... 1/3袋

人参 ..... 1/4袋

### ご用意いただく食材

塩 ..... ひとつまみ

■塩 ..... 少々

■白すりごま ..... 小さじ1

■酢 ..... 小さじ1/2

■マヨネーズ ..... 大さじ1と1/2

## 副菜2 モロヘイヤとえのきのさっぱり和え



### お届けする食材

モロヘイヤ ..... 1/2袋 ✓

ブラウンえのき ..... 1/2袋 ✓

### ご用意いただく食材

■醤油 ..... 小さじ2

■酢 ..... 小さじ1

## 作り方

### ①イワシを解凍する

- ・イワシ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マヨサラダを作る

- ・片手鍋に水(分量外・れんこんと人参をゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ・れんこんは皮をむき薄いいちょう切りにする。
- ・人参も皮をむき薄い半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
- ・沸騰したお湯に人参を入れ、1分程度ゆでたられんこんを加え、さらに1分程度ゆでざるにあげて水気を切る。
- ・ボウルにれんこん、人参、■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

### ③柳川風の下ごしらえをする

- ・イワシに塩を振り5分程度置く。
- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・ねぎは斜め薄切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・イワシ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を熱し、イワシを入れ中火で2分程度焼く。裏返して玉ねぎを加え、さらに中火で2分程度焼く。

### ④さっぱり和えを作る

- ・モロヘイヤは茎の部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ・ブラウンえのきは石づきを落とし、3cmの長さに切る。
- ・耐熱容器にモロヘイヤとブラウンえのきを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、流水にさらし水気を絞る。
- ・ボウルにモロヘイヤ、ブラウンえのき、■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

### ⑤柳川風を仕上げる

- ・●を加えふたをし、中火で3分程度加熱する。
- ・卵を回し入れてねぎを入れ、ふたをして卵が半熟状になったら完成。

**主菜** 自家製トマトソースのミルフィーユカツ



## お届けする食材

豚ロースミルフィーユカツ(冷凍)※	1パック	✓
玉ねぎ	1/3袋	
エリンギ	1/2袋	
ミニトマト	1袋	✓

※ミルフィーユカツは解凍せずに使います

## ご用意いただく食材

オリーブオイルA	最低大さじ4以上
オリーブオイルB	大さじ1/2
おろしにんにく	チューブ約3cm
●コンソメ	小さじ1
●こしょう	適量
●ケチャップ	大さじ2と1/2
●水	大さじ2

副菜2

## 作り方

## ①コンソメ炒めを作る

- れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんとピーマンを入れ中火で3分程度炒める。
- を加え中火で30秒程度炒め合わせたら完成。(フライパンは③で使います)

副菜1

## ②フレンチサラダの下ごしらえをする

- ワカメはたっぷりの水(分量外)で戻す。
- きゅうりは1cm幅の半月切りにし、塩もみする。

主菜

## ③ミルフィーユカツ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、ミルフィーユカツを入れ強めの中火で片面4分ずつ焼き、食べやすい大きさに切り器に盛る。

コツ 少ない油で上手に揚げ焼きにするコツは、食材がかぶ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表面温度が高温になりおいしく出来上がります。

- 玉ねぎとエリンギはみじん切りにする。
- ミニトマトは1cm角に切る。

副菜1

## ④フレンチサラダを仕上げる

- ワカメは水気を絞り、1cm幅のざく切りにする。
- ボウルにワカメと水気を絞ったきゅうり、★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

主菜

## ⑤ミルフィーユカツを仕上げる

- フライパンを軽く拭き、オリーブオイルBを熱し、玉ねぎとエリンギ、ミニトマト、おろしにんにくを入れ中火で3分程度、ミニトマトをへらなどでつぶしながら炒める。●を加え30秒程度加熱しミルフィーユカツにかけ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏挽肉

## 主菜 定番をアレンジ!あっさり塩麻婆豆腐



### お届けする食材

鶏挽肉(冷凍) .....	1パック	✓
絹豆腐 .....	2 パック	✓
チンゲンサイ .....	1/2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

ごま油 .....	大さじ1/2
おろしにんにく .....	チューブ約3cm
おろし生姜 .....	チューブ約5cm
●塩 .....	少々
●こしょう .....	適量
●中華だし .....	小さじ2
●酒 .....	大さじ1/2
●水 .....	150ml
水溶き片栗粉 .....	(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)
ラー油 .....	適量

主菜

### 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。(ドリップが出た場合は、ドリップは捨ててください)
- 絹豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱し、そのまま置いて水切りをする。

コツ 豆腐は水気を切ることで煮汁が水っぽくなりにくく、味もしみ込みやすくなります。

#### ②ナムルの下ごしらえをする

- ワカメはたっぷりの水(分量外)で戻す。
- 大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにしたら塩もみする。

#### ③おかか和えを作る

- 人参は皮をむき細切りにし、塩もみする。
  - 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。
- コツ 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。色も鮮やかになり、食感もよくなりますよ。
- 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。
  - ボウルに水気を絞った人参ときゅうり、■を入れて混ぜ合わせたら完成。

#### ④ナムルを仕上げる

- ワカメは水気を絞り、1cm幅のざく切りにする。
- ボウルに水気を絞った大根、ワカメ、★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

#### ⑤塩麻婆豆腐の下ごしらえをする

- チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎は食べやすい幅に切る。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 絹豆腐は2cm角に切る。

#### ⑥塩麻婆豆腐を仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、鶏肉とねぎ、おろしにんにく、おろし生姜を入れ中火で1分程度炒める。チンゲンサイを加えさらに中火で1分程度炒める。
- を加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れ、とろみが出るまで加熱する。
- とろみが出たら絹豆腐を加え豆腐が崩れないようそっと混ぜ合わせる。再度ひと煮立ちしたら器に盛り、ラー油を回しかけ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カラスカレイ粕漬け

## 副菜1 ワカメと大根のナムル



### お届けする食材

カットワカメ .....	1/3パック	✓
大根 .....	1/3袋	

### ご用意いただく食材

塩 .....	少々
★白煎りごま .....	小さじ1/2
★中華だし .....	小さじ1/2
★ごま油 .....	大さじ1/2

副菜1

## 副菜2 きゅうりと人参のおかか和え



### お届けする食材

人参 .....	1/4袋
きゅうり .....	1本

### ご用意いただく食材

塩 .....	少々
■カツオ節 .....	2g程度
■醤油 .....	小さじ1と1/2

主菜

## 主菜 カラスカレイの粕漬けと野菜蒸し



## お届けする食材

カラスカレイ粕漬け(冷凍)	1パック	✓
チンゲンサイ	1/2袋	✓
ねぎ*	1/4本	✓
玉ねぎ	1/3袋	✓

※ねぎは白い部分を使用します

## ご用意いただく食材

水	大さじ2
---	------

## 作り方

## 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。

## ②ごま和えを作る

- 片手鍋に水(分量外・エリンギと人参をゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- 人参は皮をむき4cmの長さに短冊切りにする。
- 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。
- 沸騰したお湯に人参を入れ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。(片手鍋は⑤で使います)
- ボウルに人参、エリンギと★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

## ③梅煮の下ごしらえをする

- 大根は厚めに皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。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。
- 梅干しは種を取り除き包丁で叩く。

## ④粕漬けと野菜蒸しの下ごしらえをする

- チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎は食べやすい幅に切る。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 玉ねぎは薄切りにする。

## ⑤梅煮を仕上げる

- 片手鍋に★と大根、梅干しを入れ火にかける。
- ふたをし弱めの中火で6分程度煮る。大根に火が通れば完成。

## ⑥粕漬けと野菜蒸しを仕上げる

- カラスカレイはタレを軽く拭う。
- フライパンにチンゲンサイを全体に広げ、その上に玉ねぎとねぎを広げる。中央にカラスカレイを置き、水を回しかけたらふたをし、火にかけ中火で5分程度蒸し焼きにする。
- カラスカレイに火が通ったら器に盛り完成。

## 副菜1 やわらか大根のさっぱり梅煮



## お届けする食材

大根	2/3袋	✓
----	------	---

## ご用意いただく食材

梅干し	2コ
★醤油	小さじ1と1/2
★みりん	小さじ1
★だし汁	100ml

## 副菜2 人参とエリンギのごま和え



## 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

塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★醤油	小さじ2
★白すりごま	大さじ1