

主菜 和食の定番 豚の肉じゃが



お届けする食材

豚モモ薄切り(冷凍)	1パック	✓
じゃがいも	1/3袋	
玉ねぎ	1/3袋	
人参	1/2袋	
いんげん	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
●醤油	大さじ1と1/2
●みりん	大さじ1と1/2
●酒	大さじ1
●だし汁	200ml

副菜1 大根とこんにゃくのピリ辛味噌炒め



お届けする食材

大根	1/3袋
こんにゃく	1パック

ご用意いただく食材

★味噌	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1
★醤油	小さじ1
★ラー油	適量
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	適量

副菜2 湯引きレタスのシラスのせ



お届けする食材

レタス	1/4コ
シラス	1パック

ご用意いただく食材

■砂糖	ひとつまみ
■なたね油(サラダ油)	小さじ1
■醤油	小さじ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。(ドリップが出た場合は、ドリップは捨ててください)

副菜2

②湯引きレタスを作る

- 片手鍋に水(分量外・レタスをゆでる用)を入れ火にかける。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 沸騰したお湯にレタスをさっとくぐらせ、ざるにあげて水気を切る。(片手鍋は⑤で使います)
- 小鉢に■を入れ混ぜ合わせる。
- 器にレタスを盛り付け、■をかけシラスをのせたら完成。

主菜

③肉じゃがの下ごしらえをする

- じゃがいもは皮をむき4cm角に切り、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。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- 人参は皮をむき小さめの乱切りにする。
- いんげんは5cmの斜め切りにし、ラップに包み電子レンジで1分加熱する。
- 豚肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。

主菜

④肉じゃがの下ごしらえをする

- フライパンになたね油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。人参とじゃがいもを加え全体に油が回ったら●を入れる。落しづたをして弱めの中火で12分程度時々混ぜながら煮る。

副菜1

⑤ピリ辛味噌炒めを作る

- 大根は皮をむいて2cm角に切り、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。
- こんにゃくは両面に格子状に5mm幅の切込みを入れ、1.5cm角に切る。
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。
- 油は引かずに熱した片手鍋にこんにゃくを入れ、中火で2分程度炒める。ごま油と大根を加え中火で2分程度炒める。

コツ こんにゃくは、油を引かずに炒めることで水分を飛ばし、味染みをよくします。

- ★を加え汁気がなくなるまで炒め合わせたら器に盛り、七味唐辛子をかけて完成。

主菜

⑥肉じゃがを仕上げる

- 落としづたを取り、人参がやわらかくなったらいんげんを入れ中火で1分程度煮たら完成。

コツ いんげんは加熱して最後に加えることで、色よく仕上がります。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚の生姜焼き

主菜 秋のアレンジ きのこと豚の生姜焼き



お届けする食材

豚の生姜焼き(冷凍) 1パック ✓

レタス 1/4コ

ぶなしめじ 1/2袋

エリンギ 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 じゃがいものシャキシャキ炒め



お届けする食材

じゃがいも 1/3袋

ピーマン 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

★塩 ふたつまみ

★こしょう 適量

★おろしにんにく チューブ約3cm

副菜2 きゅうりとシラスのさっぱり和え



お届けする食材

きゅうり 1本

シラス 1パック ✓

ご用意いただく食材

■白煎りごま 小さじ1

■酢 小さじ1/2

作り方

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。

②さっぱり和えを作る

- 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。
【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。
- 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。
- ボウルにきゅうり、シラス、■を入れ混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませたら完成。

③シャキシャキ炒めを作る

- じゃがいもは皮をむき細切りにし、水にさらす。
- ピーマンも同様に細切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、水気を切ったじゃがいも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⑤で使います)

④生姜焼きの下ごしらえをする

- レタスは1cm幅に切り、器に広げて盛る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする。

⑤生姜焼きを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、豚の生姜焼きとぶなしめじ、エリンギを入れ中火で3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

フグ切身一口カット

主菜 まるでお肉!?フグの酢豚



お届けする食材

フグ切身一口カット(冷凍)	1パック	✓
玉ねぎ	1/3袋	
人参	1/2袋	✓
ピーマン	1/2袋	✓

ご用意いただく食材

●砂糖	大さじ1/2
●片栗粉	小さじ1
●ケチャップ	大さじ2
●酢	大さじ2
●水	大さじ2
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

副菜1 レタスの中華風コールスロー



お届けする食材

レタス	1/4コ
きゅうり	1本

ご用意いただく食材

塩	少々
★塩	ひとつまみ
★マヨネーズ	大さじ1
★ごま油	大さじ1/2

副菜2 大根としめじのピリ辛中華煮



お届けする食材

大根	1/3袋
ぶなしめじ	1/2袋

ご用意いただく食材

■塩	少々
■中華だし	小さじ1/2
■だし汁	80ml
ラー油	適量

作り方

①フグを解凍する

- ・フグ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中華風コールスローの下ごしらえをする

- ・レタスときゅうりは千切りにし、軽く塩もみする。

③ピリ辛中華煮の下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき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分半加熱する。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。

④中華風コールスローを仕上げる

- ・ボウルに水気を絞ったレタスときゅうり、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

⑤ピリ辛中華煮を仕上げる

- ・片手鍋に■と大根、ぶなしめじを入れ火にかける。ふたをし、弱火で3分程度煮る。
- ・大根に火が通ったらラー油を回しかけ完成。

⑥酢豚の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・人参は皮をむき3mm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。

⑦酢豚を仕上げる

- ・フグに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンにごま油を熱し、フグと人参を入れ中火で1分程度焼く。玉ねぎとピーマンを加え、強めの中火で2分半程度炒める。
- ・●を加えとろみが付くまで中火で煮詰めたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

真ダラ切身

主菜 真ダラとじゃがいものアーリオ・オーリオ



お届けする食材

真ダラ切身(冷凍)	1パック	✓
じゃがいも	1/3袋	✓
いんげん	1/2袋	✓

ご用意いただく食材

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

副菜1 彩り鮮やか 洋風冷やっこ



お届けする食材

絹豆腐	1パック
トマト	1/2袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

■塩	ふたつまみ
■粗挽き黒こしょう	適量
■オリーブオイル	大さじ1

副菜2 小松菜とエリンギのコンソメ炒め



お届けする食材

小松菜	1/2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
■こしょう	適量
■コンソメ	小さじ1/2
■酒	大さじ1/2

作り方

①真ダラを解凍する

- ・真ダ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、流水でさっと洗い流してください)

②コンソメ炒めを作る

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切ったら5mm幅の薄切りにする。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜とエリンギを中火で2分程度炒める。
- ・■を加え、強めの中火で30秒程度炒め合わせたら完成。(フライパンは⑤で使います)

③冷やっこを作る

- ・豆腐は半分に切り、器に盛る。
 - ・トマトは1cm角に切り、ボウルに入れ■と混ぜ合わせる。
 - ・青じそは千切りにし、水にさらす。
- 〔コツ〕青じそは水にさらすことできがよく出て、さらにみずみずしくなります。
- ・食べる直前にボウルの中身を豆腐にかけ、水気を切った青じそをのせたら完成。

④アーリオ・オーリオの下ごしらえをする

- ・真ダラは塩を振って5分程度置く。
- ・じゃがいもは1cm幅の輪切りにし、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。
- ・いんげんは5cmの長さに切る。

⑤アーリオ・オーリオを仕上げる

- ・真ダラに小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、おろしにんにく真ダラ、じゃがいも、いんげんを入れ中火で3分程度焼く。
- ・●を回しかけ中火で1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。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏ムネ肉塩麹漬け

主菜 ムネ肉の塩麹ソテー おろしわさびソース



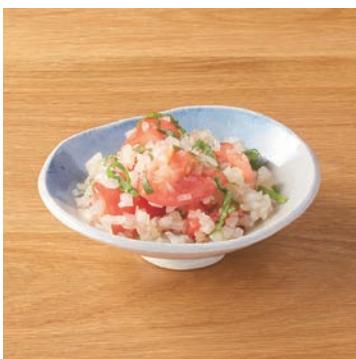
お届けする食材

鶏ムネ肉塩麹漬け(冷凍) 1パック	✓
レタス 1/4コ	✓
大根 1/3袋	✓

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●酢	小さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
○酒	大さじ1/2
○醤油	小さじ1と1/2
○みりん	小さじ1
○わさび	チューブ約2cm
○おろしにんにく	チューブ約3cm

副菜1 トマトと玉ねぎのポン酢風サラダ



お届けする食材

玉ねぎ	1/3袋	✓
トマト	1/2袋	✓
青じそ	2枚	✓

ご用意いただく食材

★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1と1/2
★酢	小さじ1/2

副菜2 小松菜と豆腐の味噌汁



お届けする食材

小松菜	1/2袋	✓
絹豆腐	1パック	✓

ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	小さじ1

作り方

①鶏ムネ肉塩麹漬けを解凍する

- 鶏ムネ肉塩麹漬けは流水または電子レンジで解凍する。

②ポン酢風サラダを作る

- 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- トマトはひと口大の大きさに切り、ボウルに入れ★と混ぜ合わせる。
- 青じそは半分に切り、千切りにする。
- 食べる直前にボウルに水気を切った玉ねぎと青じそを加え、さっと混ぜ合わせたら完成。

③味噌汁を作る

- 小松菜は3cmの長さに切る。
- 片手鍋にだし汁と小松菜を入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら豆腐を2cm角に切って加え、中火で1分程度加熱する。
- 火を止め味噌を溶き完成。

④塩麹ソテーの下ごしらえをする

- レタスは千切りにし、●と混ぜ合わせ器に盛る。
- 大根は皮をむいてすりおろし、しっかり水気を絞る。

⑤塩麹ソテーを仕上げる

- 鶏肉は水でタレを洗い流し水気を拭く。
※ 鶏ムネ肉塩麹漬けはタレを落とすことで、焼くとき焦げにくくなります。
- フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ弱火で3分程度焼いたら裏返し、ふたをして弱火で3分程度焼く。
- 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り器に盛る。
- フライパンをさっと拭き、○と大根おろしを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で30秒程度煮詰め、鶏肉にかけ完成。