

主菜 定番肉料理をお魚で! ブリの生姜焼き



お届けする食材

ブリ切身(冷凍)	1パック	✓
いんげん	1/2袋	
れんこん	1/3袋	

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2
●おろし生姜	小さじ2
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1

副菜1 きのこドレッシングの春菊サラダ



お届けする食材

ぶなしめじ	1/2袋
春菊	1/3袋

ご用意いただく食材

★ごま油	大さじ1
★醤油	大さじ1/2
★酢	小さじ1
★おろし生姜	チューブ約3cm

副菜2 秋の味覚 まこもたけのグリル



お届けする食材

まこもたけ	2本	✓
-------	----	---

ご用意いただく食材

■味噌	小さじ1
■マヨネーズ	大さじ1

からだにうれしい!旬食材

まこもたけ

イネ科の植物まこの茎の根元が菌の働きで肥大したもの。2m以上で背丈より高く育つため、野菜の収穫というより狩猟採取の感覚だそう!



作り方

①ブリを解凍する

- ブリ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)
- フライパンに水(分量外・ブリを下ゆする用)を入れ火にかける。

②まこもたけのグリルを作る

- まこもたけは根元を切り落とす。アルミホイルの上に置き、オーブントースターで15分程度焼く。緑色の皮の部分をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- 小皿に■を混ぜ合わせ、器に添えたら完成。

③春菊サラダを作る

- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。耐熱容器にぶなしめじを入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- 耐熱容器に★を加えて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 春菊は3cmの長さに切り、器に盛る。
- 食べる直前にドレッシングをかけ完成。

④生姜焼きの下ごしらえをする

- いんげんは5cmの長さに切る。
- れんこんは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
- 沸騰したお湯にブリをくぐらせ、表面の色が変わったら冷水で洗う。

コツ ブリはさっと下ゆすることで臭みが抑えられます。

⑤生姜焼きを仕上げる

- ブリに片栗粉をまぶす。
- フライパンになたね油を熱し、ブリといんげん、れんこんを入れ中火で2分程度焼く。裏返し、さらに中火で2分程度焼く。
- を回し入れ、中火で30秒程度煮絡めたら器に盛り付け完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚モモしゃぶしゃぶ用

主菜 フライパンひとつで白菜のしつトリ蒸ししゃぶ



お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック	✓
白菜	1/4袋	
人参	1/4袋	

ご用意いただく食材

水	大さじ2
●醤油	小さじ2
●酢	大さじ1/2
●ごま油	大さじ1/2

副菜1 いんげんと竹輪のピリ辛マヨ和え



お届けする食材

いんげん	1/2袋	✓
小竹輪	3本	

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★マヨネーズ	小さじ2
七味唐辛子	適量

副菜2 れんこんとピーマンのきんぴら



お届けする食材

れんこん	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
■砂糖	小さじ1/2
■醤油	小さじ1と1/2
■酒	小さじ1

作り方

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、ドリップを捨ててください)

②きんぴらを作る

- れんこんは皮をむき5mm幅のいちょう切りにする。
- ピーマンは細切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、れんこんとピーマンを入れ中火で2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④で使います)

③ピリ辛マヨ和えを作る

- いんげんは斜め3cmの長さに切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分半加熱し流水にさらす。
- 小竹輪は縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- 水気を切ったいんげん、小竹輪、★を混ぜ合わせ、七味唐辛子を振り完成。

④蒸ししゃぶの下ごしらえをする

- 白菜は5mm幅の細切りにする。
- 人参は皮をむき4cmの長さの極薄い短冊切りにする。
- フライパンに白菜と人参を入れ水を回しかけ、ふたをし弱めの中火で2分程度蒸し焼きにする。

⑤蒸ししゃぶを仕上げる

- 豚肉が大きい場合は食べやすい大きさに切る。
- 野菜の上に豚肉を重ならないようにのせる。ふたをして弱めの中火で3分程度蒸し焼きにし、豚肉に火が通ったら器に盛り付ける。
- 小鉢に●を混ぜ合わせ、豚肉と野菜にかけたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カラスカレイ切身

主菜 野菜たっぷり中華あん カラスカレイの唐揚げ



お届けする食材

カラスカレイ切身(冷凍)	1パック	✓
ピーマン	1/2袋	✓
人参	1/4袋	

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
●片栗粉	小さじ1/2
●ケチャップ	小さじ1
●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ1
●だし汁	80ml
ごま油	大さじ2

副菜1 春菊とぶなしめじの生姜炒め



お届けする食材

春菊	2/3袋	✓
ぶなしめじ	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
おろし生姜	チューブ約4cm
★塩	ひとつまみ
★酒	大さじ2

副菜2 きゅうりと竹輪のナムル



お届けする食材

きゅうり	1本	✓
小竹輪	2本	✓

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

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)

②ナムルを作る

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにしたら塩もみする。
- 小竹輪は縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ボウルに水気を絞ったきゅうり、小竹輪と■を入れ混ぜ合わせ、食べる直前まで味をなじませたら完成。

③生姜炒めを作る

- 春菊は根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- フライパンになたね油を熱し、春菊、ぶなしめじ、おろし生姜を入れ中火で1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唐揚げの下ごしらえをする

- カラスカレイに塩を振り5分程度置く。
- ピーマンは斜め細切りにする。
- 人参は皮をむき細切りにする。
- カラスカレイの水気を拭き片栗粉をまぶす。
- 小鉢に●を合わせる。

⑤唐揚げを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、カラスカレイを入れ強めの中火で片面3分程度ずつ、焼き色が付くまでこんがり焼き器に盛る。

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ります。

- フライパンの油を軽く拭き、ピーマンと人参を入れ中火で2分程度焼く。●を加えとろみがつくまで中火で1分程度煮詰め、カラスカレイにかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ一口カット

主菜 鶏と白菜のとろへりクリーム煮



お届けする食材

鶏モモ一口カット(冷凍)	1パック	✓
白菜	1/2袋	
人参	1/4袋	

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
●バター	10g
●コンソメ	小さじ1
●塩	ひとつまみ
●粗挽き黒こしょう	適量
●牛乳または豆乳*	150ml

*調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、好みで味を調整してください

作り方

主菜

副菜2

副菜1

主菜

主菜

明日の食材を冷蔵庫で解凍

イトヨリ三枚おろし

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オープンオムレツを作る

- アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき2cmの長さの斜め切りにする。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。
- ミニトマトは半分に切る。
- ボウルに■を混ぜ合わせる。
- トースター対応の耐熱容器に1人前ずつ■を流し入れ、アスパラガスとミニトマトをのせオープンスターで12分程度焼き完成。

③スペイシー炒めを作る

- 小松菜は2cmの長さに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜とひよこ豆を入れ中火で2分程度炒める。★を加え30秒程度炒め合わせたら完成。

④クリーム煮の下ごしらえをする

- 鶏肉の袋に塩と酒を入れよくもみ込む。
- コツ ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。
- 白菜は5cm角のざく切りにする。芯の部分は食べやすい大きさに切る。
- 人参は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)

⑤クリーム煮を仕上げる

- 両手鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉と人参を入れ中火で3分程度炒める。白菜を加えさらに中火で1分程度炒める。
- 小麦粉を加え全体に馴染むまで炒めたら●を加え、弱めの中火でとろみがつくまでかき混ぜながら煮て完成。

コツ 小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます。

副菜1 ひよこ豆と小松菜のスペイシー炒め



お届けする食材

小松菜	1/2袋
ひよこ豆	1パック

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1/2
★カレー粉	ふたつまみ
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★酒	大さじ1/2

副菜2 彩り野菜のオープンオムレツ



お届けする食材

アスパラガス	1/2袋
ミニトマト	1/2袋

ご用意いただく食材

■卵	2コ
■コンソメ	小さじ1
■こしょう	適量
■牛乳または豆乳*	50ml

*調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、好みで味を調整してください

主菜 味噌ダレで食べる イトヨリのホイル焼き



お届けする食材

イトヨリ三枚おろし(冷凍) ..	1パック	✓
れんこん	1/3袋	✓
アスパラガス.....	1/2袋	✓

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ1
●味噌	大さじ1
●酒	大さじ1

副菜1 白菜とミニトマトのくたくた煮



お届けする食材

白菜	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
★中華だし	小さじ1
★みりん	小さじ1
★だし汁	150ml

副菜2 小松菜と人参のごま和え



お届けする食材

人参	1/4袋	✓
小松菜	1/2袋	✓

ご用意いただく食材

塩	少々
■砂糖	小さじ1
■白すりごま	小さじ2
■醤油	小さじ1と1/2

作り方

①イトヨリを解凍する

- イトヨリ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くたくた煮を作る

- 白菜は4cm角のざく切りにする。芯の部分は食べやすい大きさに切る。
- ミニトマトは4等分に切る。
- 片手鍋に★と白菜を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で8分程度煮る。
- ミニトマトを加え中火で1分程度煮たら完成。

③ホイル焼きの下ごしらえをする

- イトヨリに塩を振り5分程度置く。
- れんこんは皮をむき、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)
- アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき4cmの長さの斜め切りにする。
- 小鉢に●を合わせる。

④ホイル焼きを仕上げる

- イトヨリの水気を拭き取る。
- アルミホイルに一人前ずつれんこん、イトヨリ、アスパラガスの順に重ね、●をかけてアルミホイルの口を閉じる。
- フライパンに入れ、中火で6分程度ふたをして蒸し焼きにする。
- イトヨリに火が通ったら器に盛り完成。

⑤ごま和えを作る

- 人参は皮をむき細切りにし、塩もみする。
- 小松菜は3cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで1分加熱したら流水にさらす。
- ボウルに水気を絞った人参と小松菜、■を加えよく混ぜ合わせたら完成。