

主菜 自家製味噌ダレの鮭のちゃんちゃん焼き



お届けする食材
 鮭切身(冷凍).....1パック ✓
 キャベツ.....1/3袋
 ブラウンマッシュルーム.....1/2袋

ご用意いただく食材
 塩.....少々
 バター.....10g
 酒.....大さじ2
 ●砂糖.....小さじ1/2
 ●味噌.....大さじ1/2
 ●牛乳または豆乳※.....大さじ1
 ※調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、お好みで味を調整してください。

主菜

① 鮭を解凍する

- 鮭は流水または電子レンジで解凍する。(ドロップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください)
- 鮭に塩を振り5分程度置く。

副菜1

② お浸しの下ごしらえをする

- 人参は皮をむき、千切りにし塩もみする。
- モロヘイヤは茎の太い部分は取り除き、葉や茎は細かく刻んで大きめの耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱する。

主菜

③ ちゃんちゃん焼きの下ごしらえをする

- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- マッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- 鮭の水気を拭き取る。
- フライパンにバターを熱し、鮭の皮目を下にして入れ中火で2分程度焼く。鮭の上下を返しキャベツとマッシュルームを空いてる部分に加える。酒を回し入れふたをし、弱めの中火で5分程度蒸し焼きにする。

副菜2

④ 炒め煮を作る

- じゃがいもは皮付きのまま3cm角に切る。水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。
 - こんにゃくは2cm角に切る。
 - 油をひかずに熱した片手鍋にこんにゃくを入れ、中火で1分程度炒める。ごま油とじゃがいもを加え、中火で2分程度時々ゆすりながら焼く。
- コツ** こんにゃくは乾煎り(油をひかずに炒めること)することで余計な水分が抜け、歯ざわりがよくなり調味料がしみ込みやすくなります
- を加え、中火で2分程度加熱したら、水溶き片栗粉でとろみを付け完成。

副菜1

⑤ お浸しを仕上げる

- 耐熱容器に水気を絞った人参と★、健康粉末だしを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

主菜

⑥ ちゃんちゃん焼きを仕上げる

- 野菜がしんなりしたら野菜を広げて器に盛り付け、その上に鮭をのせる。
- 小鉢に●を混ぜ合わせ、野菜と鮭にかけ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏ムネ肉一口カット

副菜1 モロヘイヤと人参のお浸し



お届けする食材
 人参.....1/3袋
 モロヘイヤ.....1/2袋
 健康粉末だし.....1パック ✓

ご用意いただく食材
 塩.....少々
 ★水.....80ml
 ★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1

副菜2 おいもとこんにゃくの甘辛炒め煮



お届けする食材
 じゃがいも.....1/2袋
 こんにゃく.....1パック ✓

ご用意いただく食材
 ごま油.....小さじ1
 ■だし汁.....60ml
 ■砂糖.....大さじ1/2
 ■醤油.....大さじ1
 ■みりん.....小さじ1
 水溶き片栗粉
 (片栗粉小さじ1/2+水小さじ1)

「知る」「食べる」からだケア! 発酵食品&食物繊維の日※の注目食材

【木曾の手づくり 甘酒】

創業約140年の小池
糰店が丹念に手造り
した麴で、お米の甘
みを引き出した甘酒。
砂糖の代わりに使
います。



【ししとう】

トウガラシの一種に
分類される野菜。食
物繊維を含むほか、
ビタミンCも多く含
みます。



※「発酵食品&食物繊維の日」は、お届け食材の計算値で1人あたり6.5g以上の食物繊維を含むレシピです。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の食事摂取基準(男女の平均19.5g/日)の1/3量を基準に設定しています。

主菜 甘酒で作る ヤンニョムチキン



お届けする食材

- 鶏ムネ肉一口カット(冷凍) ... 1パック ✓
- 甘酒 1パック ✓
- じゃがいも 1/2袋 ✓
- ししとう 1袋 ✓
- コチュジャン 1パック ✓

ご用意いただく食材

- 塩 ひとつまみ
- 醤油 大さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ2
- なたね油(サラダ油) 大さじ2
- 白煎りごま 適量

副菜1 モロヘイヤとミニトマトの中華和え



お届けする食材

- モロヘイヤ 1/2袋 ✓
- ミニトマト 2/3袋

ご用意いただく食材

- ★砂糖 ひとつまみ
- ★酢 小さじ1/2
- ★醤油 小さじ1
- ★水 大さじ1

副菜2 カリッと ブロッコリーのチヂミ



お届けする食材

- ブロッコリー 1/2コ

ご用意いただく食材

- 片栗粉 大さじ1と1/2
- 小麦粉 大さじ2
- 中華だし 小さじ1
- 水 50ml
- なたね油(サラダ油) 大さじ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。
- ・鶏肉の入った袋に甘酒大さじ1と塩を加え、よくもみ込む。

☞ 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

副菜2

②チヂミを作る

- ・ブロッコリーは5mm角程度の粗みじん切りにする。茎は厚めに皮をむき、同様に粗みじん切りにする。
- ・ボウルに■とブロッコリーを入れ混ぜ合わせる。水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を熱し、ボウルの中身を流し入れ中火で片面3分半程度ずつ焼く。
- ・こんがり焼き色が付いたら食べやすい大きさに切り、器に盛り付け完成。(フライパンは⑤で使います)

副菜1

③中華和えを作る

- ・モロヘイヤは茎の太い部分は取り除き、葉は3cmのざく切りにし、茎は細かく刻む。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4等分に切る。
- ・耐熱容器にミニトマトと★を加え、混ぜ合わせたら完成。

主菜

④ヤンニョムチキンの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ・ししとうは1cm程度の切り込みを入れる。(辛さが苦手な方は、へたと種を取り除いてください)

☞ ししとうは切り込みを入れることで破裂を防ぎます

- ・小鉢にコチュジャンと残った甘酒、●を入れ、混ぜ合わせる。



主菜

⑤ヤンニョムチキンを仕上げる

- ・鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉とじゃがいも、ししとうを入れ中火で3分程度焼く。具材の上下を返し、さらに3分程度焼く。

☞ 甘酒は焦げやすいので火加減を調整してください

- ・鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください
- ・鶏肉に火が通ったらフライパンの余分な油を拭き取る。小鉢の中身を回し入れ、中火で40秒程度炒め合わせたら器に盛り付ける。白煎りごまを振り完成。

主菜 ピリ辛オーロラソースで!天然エビカツ



お届けする食材

エビカツ(冷凍)※ 1パック ✓
 キャベツ 1/3袋
 ミニトマト 1/3袋 ✓

※エビカツは凍ったまま使用します

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)... 最低大さじ3以上
 ●オリーブオイル 大さじ1/2
 ●酢 小さじ1/2
 ●塩 ひとつまみ
 ●粗挽き黒こしょう 適量
 ○マヨネーズ 大さじ1
 ○ケチャップ 小さじ2
 ○ラー油 適量

副菜1 ブロッコリーのガーリック和え



お届けする食材

ブロッコリー 1/2コ ✓
 ブラウンマッシュルーム 1/2袋 ✓

ご用意いただく食材

★コンソメ 小さじ1/2
 ★オリーブオイル 大さじ1/2
 ★おろしにんにく チューブ約5cm
 ★粗挽き黒こしょう 適量

副菜2 バルサミコ風味の野菜ソテー



お届けする食材

ごぼう 1袋 ✓
 人参 1/3袋

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1/2
 水 大さじ1
 ■砂糖 大さじ1/2
 ■醤油 大さじ1/2
 ■酢 大さじ1/2

作り方

副菜2

①ソテーの下ごしらえをする

- ・ごぼうは5cmの長さに切り、縦4~6等分に切り水にさらす。
- ・人参は皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を切ったごぼうを入れ中火で2分程度時々返しながらかく。
- ・人参を加え、中火で3分程度時々返しながらかく。水を加えふたをし、さらに3分程度焼く。野菜に火が通ったら器に盛り付ける。

副菜1

②ガーリック和えを作る

- ・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。
- ・マッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- ・耐熱容器にブロッコリーとマッシュルームを入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ・ブロッコリーに火が通ったら温かいうちに★を加え、混ぜ合わせたら完成。

副菜2

③ソテーを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、■を加え弱めの中火で1分程度とろみが付くまで加熱したら、野菜にかけ完成。(フライパンは④で使います)

主菜

④エビカツを作る

- ・フライパンになたね油をよく熱し、エビカツを入れ中火で片面4分半程度ずつ焼く。

コツ 食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使い、何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに揚げ焼くことで、表面温度が高温になり、少ない油で上手に出来上がります

- ・キャベツは千切りにし、●と混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
- ・ミニトマトは半分に切り、器に盛り付ける。
- ・小皿に○を混ぜ合わせ、器に添える。
- ・エビカツに焼き色が付いたら半分に切り、器に盛り付け完成。

余った食材は?

余ったキャベツと人参はおかかマヨ和えに

キャベツは3cm角のざく切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。人参は皮をむき細切りにし、塩少々を加え塩もみする。ボウルに水気を切ったキャベツと水気を絞った人参を入れ、マヨネーズ大さじ1、醤油小さじ1/2、カツオ節適量を加え、よく混ぜ合わせたら完成。