

大人の献立セット



3日分セット

お届け食材(大人2人前)

お届け食材(大人2人前)		前日 解凍	1日目	2日目	3日目	余る食材
レタス ※	1コ		1/3コ	1/3コ		1/3コ
小松菜	1袋(約100g)			1/2袋		1/2袋
ミニトマト	1袋(約80g)		1/2袋		1/2袋	
ブロッコリー	1コ		1/2コ		1/2コ	
ねぎ	1袋(約100g)		1/4袋	1/2袋		1/4袋
ぶなしめじ	1袋(約100g)		1/2袋		1/2袋	
玉ねぎ	1袋(約250g)		1/4袋	1/4袋	1/2袋	
ごぼう	1袋(約100g)		1/2袋		1/2袋	
人参	1袋(約200g)			1/3袋	1/3袋	1/3袋
れんこん	1袋(約100g)			1袋		
レモン	1コ(約80g)			1/4コ	1/2コ	1/4コ
豚小間肉(冷凍)	1パック(約200g)	●	1パック			
甘酒	1パック(約70g)		1パック			
黒酢	1パック(約15ml)		1パック			
ブリ竜田揚げ(冷凍)	1パック(約230g)			1パック		
素材の栄養まるごと健康粉末だし	1パック(約2g)			1パック		
鶏モモ肉一口カット(冷凍)	1パック(約250g)	●			1パック	
醤油こうじ	1パック(約20g)				1パック	
くるみ	1パック(約20g)				1パック	

「●」は前日のうちに冷凍庫から冷蔵庫に移し、解凍しておくのがおすすめです。

※レタスはお届けの大きさにバラつきがあります。1/3コは100gを目安としてください。

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000W(または200℃)を基準にしています。ご自宅の家電に合わせて、時間をご調整ください。●食材が新鮮なうちにお召上がりいただきいたため、加工食品の賞味期限をご確認の上、1日目から順にお早めにお作りください。●天候などやむを得ない理由により食材を一部変更してお届けする場合がございます。何卒ご了承ください。●野菜は洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際は、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の傷みやお届け時のトラブルは、サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからお問い合わせいただけます。

【サポートセンター】【電話】0120-158-183【受付時間】[月～金(祝日含む)]午前9:00～午後5:00 [土]午前9:00～午後1:00



「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】

丹念に手造りした麴で、お米の甘みを引き出した甘酒。砂糖の代わりに使って、コクとやさしい甘みをプラス。



【ブロッコリー】

食物繊維を含み、ビタミンC・Kも豊富な野菜。茎の部分も皮を厚めにそぎ落として、余さず召し上がれ。



※「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 豚のスタミナ炒め



お届けする食材

豚小間肉(冷凍)	1パック	✓
甘酒	1パック	✓
レタス	1/3コ	
ミニトマト	1/2袋	
玉ねぎ	1/4袋	

ご用意いただく食材

●醤油	大さじ1
●おろし生姜	
チューブ約3cm(小さじ1程度)	
●おろしにんにく	
チューブ約5cm(大さじ1/2程度)	
○オリーブオイル	大さじ1/2
○酢	小さじ1
○塩	少々
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

副菜1 ごぼうの黒酢きんぴら



お届けする食材

ごぼう	1/2袋	
ぶなしめじ	1/2袋	
黒酢	1パック	✓

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★醤油	小さじ1
★酒	大さじ1
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

副菜2 ブロッコリーの和風おかかナムル



お届けする食材

ブロッコリー	1/2コ	
ねぎ*	1/4袋	
※ねぎは白い部分を使用します		

ご用意いただく食材

■中華だし	小さじ1/2
■ごま油	大さじ1
カツオ節	3g程度

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。
- 豚肉の入った袋に甘酒と●を加え、よくもみ込み10分程度置く。

☞ 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和風おかかナムルを作る

- 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分加熱し、水気を切る。

☞ ブロッコリーは、硬さによって加熱時間を調整してください

- ねぎはみじん切りにし別の耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱する。■を加え混ぜ合わせタレを作る。
- ブロッコリーの入った耐熱容器にタレを加え混ぜ合わせたら、カツオ節を加え軽く混ぜ合わせ完成。

副菜1

③黒酢きんぴらを作る

- ごぼうは縦半分に切り斜め薄切りにしたら水にさらす。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 小鉢に黒酢と★を混ぜ合わせる。
- フライパンになたね油を熱し、水気を切ったごぼうとぶなしめじを入れ中火で3分程度炒める。
- ごぼうに火が通ったら小鉢の中身を回し入れ、中火で1分程度炒め合わせたら完成。(フライパンは⑤で使用します)

主菜

④スタミナ炒めの下ごしらえをする

- レタスは千切りにし○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レタスの横に添える。
- 玉ねぎは5mm幅のくし切りにする。

主菜

⑤スタミナ炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、玉ねぎを入れ中火で2分程度炒める。
- 豚肉を汁ごと加え、中火で3分程度豚肉に火が通るまで炒め合わせたら器に盛り付け完成。

☞ 甘酒は焦げやすいので火加減を調整してください

主菜 **ねぎダレで食べる ブリの竜田揚げ**

お届けする食材

人参	1/3袋
ブリ竜田揚げ(冷凍)*	1パック ✓
レタス	1/3コ
ねぎ*	1/2袋

※ブリ竜田揚げは解凍せずに使用します
※ねぎは白と緑の部分を使用します

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

●醤油	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●白煎りごま	大さじ1/2
●おろし生姜	
チューブ約3cm(小さじ1程度)	

副菜1 **れんこんの塩レモン炒め**

お届けする食材

れんこん	1袋 ✓
レモン	1/4コ

ご用意いただく食材

★塩	ふたつまみ
★酒	大さじ1
★粗挽き黒こしょう	適量
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

副菜2 **だしがおいしい 小松菜の卵とじ**

お届けする食材

小松菜	1/2袋
玉ねぎ	1/4袋
健康粉末だし	1パック ✓

ご用意いただく食材

■水	80ml
■醤油	小さじ2
■みりん	小さじ1
卵	2コ

作り方

副菜1 ①塩レモン炒めの下ごしらえをする

・れんこんは皮をむき薄い半月切りにし、酢水(分量外)にさらす。

副菜2 ②卵とじを作る

- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・玉ねぎは5mm幅のくし切りにする。
- ・片手鍋に■と健康粉末だし、玉ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で3分加熱する。
- ・小松菜を加えふたをし、さらに1分加熱する。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・ふたを取り火を強め再びひと煮立ちしたら、卵を回し入れ卵に火が通ったら完成。

副菜1 ③塩レモン炒めを仕上げる

- ・レモンは小鉢に搾り、種を取り除く。皮の黄色い部分を少量刻む。
- ・レモンの入った小鉢に★を加え混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を熱し、水気を切ったれんこんを入れ中火で3分程度炒める。
- ・小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮を散らして完成。(フライパンは④で使用します)

主菜 ④ブリの竜田揚げを作る

- ・人参は皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- ・フライパンになたね油を熱し、ブリ竜田揚げと人参を入れ、中火で3分程度ずつ焼く。

☞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触らず揚げ焼くことで、表面温度が高温になり、少ない油で上手に揚げ焼きできます

- ・レタスは食べやすい大きさにちぎり、器に広げて盛り付ける。
- ・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30秒加熱する。●を加え混ぜ合わせタレを作る。
- ・ブリ竜田揚げと人参に火が通ったらレタスの上に盛り付け、タレをかけ完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏モモ肉一口カット

余った食材は？

小松菜の余りレシピは3日目に記載しています。

余ったレタスとねぎは和風サラダに

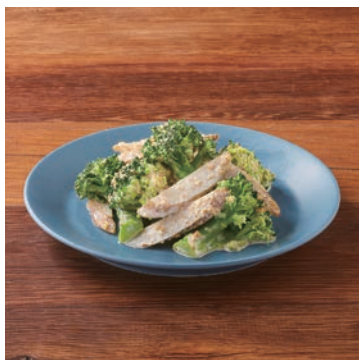
レタスは食べやすい大きさにちぎり、器に盛り付ける。ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで30秒加熱する。ごま油大さじ1、醤油小さじ1、酢小さじ1/2を加えよく混ぜ合わせる。食べる直前にレタスに耐熱容器の中身をかけ、海苔全形1/4枚をちぎってのせたら完成。

主菜 レモン香る!鶏の醤油こうじ包み焼き



- お届けする食材
- 鶏モモ肉一口カット(冷凍) 1パック ✓
 - 醤油こうじ..... 1パック ✓
 - 玉ねぎ..... 1/2袋 ✓
 - ミニトマト..... 1/2袋 ✓
 - ぶなしめじ..... 1/2袋 ✓
 - レモン..... 1/2コ
- ご用意いただく食材
- 塩A..... ひとつまみ
 - 塩B..... 少々
 - 粗挽き黒こしょう..... 適量

副菜1 ごぼうとブロッコリーのデリサラダ



- お届けする食材
- ごぼう..... 1/2袋 ✓
 - ブロッコリー..... 1/2コ ✓
- ご用意いただく食材
- 塩..... ひとつまみ
 - ★白すりごま..... 大さじ1
 - ★マヨネーズ..... 大さじ2
 - ★めんつゆ(3倍濃縮)..... 小さじ1

副菜2 人参とくるみの甘辛炒め



- お届けする食材
- 人参..... 1/3袋
 - くるみ..... 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
 - 水..... 大さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - 醤油..... 大さじ1/2
 - 酒..... 大さじ1

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。
- 小鉢に醤油こうじを大さじ1/2入れる。
- 鶏肉の入った袋に残りの醤油こうじと塩Aを加え、よくもみ込み10分程度置く。

☞ 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甘辛炒めを作る

- 人参は皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、人参を入れ中火で1分程度炒める。水を加えふたをし、弱めの中火で1分程度蒸し焼きにする。
- 小鉢に■を混ぜ合わせる。
- ふたを取り、くるみを加え中火で1分程度炒める。小鉢の中身を加えさらに1分程度炒めたら完成。(フライパンは③で使用します)

主菜

③包み焼きの下ごしらえをする

- 玉ねぎは薄切りにする。
- ミニトマトは4等分に切る。
- ぶなしめじは石づきを落とす。
- レモンは薄い輪切りを2枚作る。残りは①の小鉢に搾り、種を取り除く。
- 1人前ずつクッキングシートまたはアルミホイルに玉ねぎを広げ、塩Bを振る。中央に鶏肉を汁気を切らずに入れる。鶏肉の周りにミニトマトとぶなしめじを散らして包む。
- フライパンに入れて火を付け、ふたをし中火で10分程度蒸し焼きにする。
- 火を止めふたをしたまま3分程度置く。

副菜1

④デリサラダを作る

- 片手鍋に水(分量外・野菜をゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ごぼうは縦半分になり、斜め薄切りにし水にさらす。
- 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。
- 沸騰したお湯にごぼうを入れ3分半程度ゆでる。
- ブロッコリーを加えさらに2分半程度ゆで、ざるにあげ水気を切る。
- ボウルに★を混ぜ合わせる。ごぼうとブロッコリーを加え混ぜ合わせたら完成。

主菜

⑤包み焼きを仕上げる

- 鶏肉に火が通ったら器に盛り付け、小鉢の中身を鶏肉にかけ粗挽き黒こしょうを振る。
- レモンの輪切りを添えて完成。

余った食材は？

余ったレモンはホットレモネードに
カップにレモンを搾り、はちみつ大さじ1程度を加えお湯を注ぐ。よくかき混ぜたら完成。

余った小松菜と人参はうま塩炒めに
小松菜は3cmの長さに切る。人参は皮をむき細切りにする。フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、おろしにんにくチューブ約3cm(小さじ1程度)、小松菜、人参を入れ中火で2分程度炒める。中華だし小さじ1/2、酒大さじ1を加え中火で炒め合わせたら完成。