

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
キャベツ	1袋(約300g)		1/3袋	1/3袋	1/3袋	
いんげん	1袋(約40g)		1袋			
ピーマン	1袋(約150g)		1/2袋	1/2袋		
ミニトマト	1袋(約40g)			1袋		
ぶなしめじ	1袋(約100g)		1/2袋		1/2袋	
葉玉ねぎ	1袋(約300g)		1/3袋	1/3袋	1/3袋	
人参	1袋(約200g)		1/3袋		1/3袋	1/3袋
大根	1袋(約300g)			1/4袋	1/4袋	1/2袋
鶏モモ肉一口カット(冷凍)	1パック(約250g)	●	1パック			
粉チーズ	1パック(約7g)		1パック			
トマト缶	1缶(約400g)		1缶			
ハガツオ切身(冷凍)	1パック(約160g)	●		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		
醤油こうじ	1パック(約20g)			1パック		
木綿豆腐	2パック(約150g×2)			1パック	1パック	
豚ロース肉しゃぶしゃぶ用(冷凍)	1パック(約200g)	●			1パック	
麴甘酒	1本(約125ml)				1本	
細切り昆布	1パック(約5g)				1パック	
しらたき	1パック(約110g)				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。

●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し上がりいただきたいため、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も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



主菜 チキンのトマトデミグラス煮込み



【お届けする食材】

- 鶏モモ肉一口カット(冷凍)....1パック ✓
- いんげん.....1袋 ✓
- 人参.....1/3袋
- ぶなしめじ.....1/2袋
- トマト缶.....1缶 ✓

【ご用意いただく食材】

- オリーブオイルA.....小さじ1
- 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(小さじ1程度)
- 小麦粉.....大さじ2
- 水.....100ml
- 砂糖.....大さじ1/2
- コンソメ.....小さじ1
- ウスターソース.....大さじ5

副菜1 キャベツの即席ザワークラウト



【お届けする食材】

- キャベツ.....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
- ★砂糖.....小さじ1/2
- ★酢.....大さじ1
- ★塩.....少々
- ★こしょう.....適量

副菜2 葉玉ねぎのオニオングラタン風



【お届けする食材】

- 葉玉ねぎ.....1/3袋
- 粉チーズ.....1パック ✓

【ご用意いただく食材】

- バター.....10g
- 水.....400ml
- コンソメ.....小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- 粗挽き黒こしょう.....適量

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。(ドリップが出た場合は、流してください)

副菜1

②ザワークラウトの下ごしらえをする

- ・キャベツは千切りにする。
- ・ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。
- ・耐熱容器にキャベツとピーマンを入れ、軽く塩もみする。ラップをかけ電子レンジで3分加熱し、水気を切って粗熱を取る。

主菜

③トマトデミグラス煮込みの下ごしらえをする

- ・いんげんはへたを切り落とす。
- ・両手鍋にオリーブオイルAを熱し、いんげんを入れ強火で3分程度焼き色が付くまで焼き、一度器に取り出す。
- ・人参は皮をむき5mm幅の半月切りにする。
- ・ぶなしめじは手でほぐす。
- ・両手鍋にオリーブオイルBを熱し、鶏肉と人参、ぶなしめじ、おろしにんにくを入れ中火で3分程度炒める。
- ・小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで中火で炒める。

☞小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、ダマができるのを防ぎます

- ・トマト缶と●を加え、ふたをせずに弱めの中火で12分程度加熱する。

☞ふたをしなないことで、水分やトマトの酸味が飛び、うま味が凝縮されます

副菜2

④オニオングラタン風の下ごしらえをする

- ・葉玉ねぎは葉の部分は1cm幅の斜め切りにし、玉の部分は薄切りにする。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。

副菜1

⑤ザワークラウトを仕上げる

- ・耐熱容器に★を加え混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませたら完成。

副菜2

⑥オニオングラタン風を仕上げる

- ・片手鍋にバターを熱し、葉玉ねぎを入れ弱めの中火で4分程度炒める。
- ・■を加えひと煮立ちしたら器に盛り付け、粉チーズと粗挽き黒こしょうを振り完成。

主菜

⑦トマトデミグラス煮込みを仕上げる

- ・人参に火が通ったら器に盛り付け、いんげんを添えて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ハガツオ切身

主菜 ハガツオのんにく醤油こうじ焼き



- 【お届けする食材】
 ハガツオ切身(冷凍).....1パック✔
 醤油こうじ.....1パック✔
 大根.....1/4袋
 葉玉ねぎ.....1/3袋
- 【ご用意いただく食材】
 おろしにんにく
 チューブ約5cm(小さじ2程度)
 水.....大さじ1と1/2
 なたね油(サラダ油).....大さじ1

副菜1 ピーマンとミニトマトの焼き浸し



- 【お届けする食材】
 ピーマン.....1/2袋✔
 ミニトマト.....1袋✔
- 【ご用意いただく食材】
 なたね油(サラダ油).....大さじ1/2
 ★水.....50ml
 ★めんつゆ(3倍濃縮)....大さじ1/2

副菜2 だしドレッシングの和風サラダ



- 【お届けする食材】
 キャベツ.....1/3袋
 木綿豆腐.....1パック
 健康粉末だし.....1パック✔
- 【ご用意いただく食材】
 塩.....少々
 ■砂糖.....小さじ1/2
 ■醤油.....大さじ1/2
 ■ごま油.....大さじ1
 ■おろし生姜
 チューブ約3cm(小さじ1程度)
 海苔.....全形1/4枚

作り方

主菜

①ハガツオを解凍する

- ハガツオは流水または電子レンジで解凍する。
- ハガツオは流水でぬめりを洗い、水気を拭いて袋に入れ、醤油こうじ大さじ1、おろしにんにくを加えてよくもみ込み、10分程度置く。
- 小鉢に残りの醤油こうじと水を混ぜ合わせる。

副菜2

②和風サラダを作る

- キャベツは1cm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて軽く塩もみする。ラップをかけ電子レンジで2分加熱したら水気を切り、器に盛り付ける。
- 豆腐を食べやすい大きさにスプーンですくい、キャベツの上に盛り付ける。
- 小鉢に■と健康粉末だしを混ぜ合わせて食べる直前かけ、細く切った海苔を散らして完成。

副菜1

③焼き浸しの下ごしらえをする

- ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ミニトマトは半分に切る。
- 片手鍋になたね油を熱し、ピーマンを入れ中火で2分程度時々返しながらかく。

主菜

④にんにく醤油こうじ焼きの下ごしらえをする

- 大根は皮をむきすりおろし、水気をしっかり絞る。
- 葉玉ねぎの葉の部分は4cmの長さの斜め切りに、玉の部分は4等分に切る。

副菜1

⑤焼き浸しを仕上げる

- ★とミニトマトを加え、ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度加熱し完成。

主菜

⑥にんにく醤油こうじ焼きを仕上げる

- フライパンにクッキングシートを敷き、なたね油を熱し、ハガツオと葉玉ねぎを入れ中火で3分程度焼く。上下を返し、ふたをしさらに2分程度焼く。

☞ 醤油こうじは焦げやすいので火加減を調整してください

- ハガツオに火が通ったら、①の小鉢の中身を回し入れ具材に絡める。
- 器に盛り付け、大根おろしをのせて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚ロース肉しゃぶしゃぶ用

「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

【米麹甘酒】

原料は国産有機の米と米麹のみ。お米自体のでんぷんが持つやさしい甘みです。



【もったいナイ早戻し細切昆布】

カルシウムもたっぷり!色の薄さにより通常品からはじかれた昆布を活用。味や食感◎



※「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 豚の甘酒すき煮



【お届けする食材】

- 豚ロース肉しゃぶしゃぶ用(冷凍)... 1パック ✓
- 麹甘酒 1本 ✓
- 人参 1/3袋 ✓
- 葉玉ねぎ 1/3袋 ✓
- 木綿豆腐 1パック ✓
- しらたき 1パック ✓

【ご用意いただく食材】

- なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
- 水 120ml
- 醤油 大さじ2と1/2

副菜1 大根と昆布のおかかマヨ



【お届けする食材】

- 細切り昆布 1パック ✓
- 大根 1/4袋

【ご用意いただく食材】

- 塩 少々
- ★マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ★塩 ひとつまみ
- ★カツオ節 3g程度

副菜2 キャベツとしめじのさっぱり和え



【お届けする食材】

- キャベツ 1/3袋 ✓
- ぶなしめじ 1/2袋 ✓

【ご用意いただく食材】

- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- おろし生姜
- チューブ約3cm(小さじ1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。
- ・袋に豚肉と麹甘酒大さじ2を入れよくもみ込む。

☝ 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1

②おかかマヨの下ごしらえをする

- ・細切り昆布は水(分量外)で5分戻す。
- ・大根は皮をむいて細切りにし、塩もみする。

主菜

③甘酒すき煮の下ごしらえをする

- ・人参は皮をむき5mm幅の斜め切りにする。
- ・葉玉ねぎの葉の部分は1cm幅の斜め切りに、玉の部分は1cm幅のくし切りにする。
- ・豆腐は1cm幅に切る。
- ・しらたきは流水で洗い、水気を切り食べやすい長さに切る。
- ・フライパンになたね油を熱し、豚肉と豆腐を入れ中火で2分程度焼く。
- ・人参、葉玉ねぎの玉の部分、しらたき、●、残りの麹甘酒を加えてふたをし、弱めの中火で10分程度加熱する。

副菜2

④さっぱり和えを作る

- ・キャベツは4cm角のざく切りにする。
- ・ぶなしめじは手でほぐす。
- ・耐熱容器にキャベツとぶなしめじを入れ、ラップをかけ電子レンジで3分加熱し水気を切る。
- ・耐熱容器に■を加え混ぜ合わせたら完成。

副菜1

⑤おかかマヨを仕上げる

- ・ボウルに★を混ぜ合わせる。水気を絞った大根と細切り昆布を加え混ぜ合わせたら完成。

主菜

⑥甘酒すき煮を仕上げる

- ・葉玉ねぎの葉の部分に加え、ふたをし中火で2分程度加熱したら完成。

余った食材は？

余った大根と人参はきんぴらに

大根と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、大根と人参を入れ中火で2分程度炒める。醤油、みりん、酒を各大さじ1/2加え汁気がなくなるまで炒め合わせる。白煎りごまを適量振って完成。