

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
チンゲンサイ	1袋(約200g)			1/2袋	1/2袋	
トマト	1袋(約150g)				1袋	
ブロッコリー	1コ		1/3コ	2/3コ		
ねぎ	1袋(約100g)			1/2袋	1/4袋	1/4袋
青じそ	5枚		3枚	2枚		
人参	1袋(約200g)		1/3袋	1/3袋	1/3袋	
大根	1袋(約300g)		1/3袋		1/3袋	1/3袋
乾燥きくらげ	1パック(約12g)			1/3パック	1/3パック	1/3パック
ホールコーン(冷凍)	1パック(約300g)		1/3パック		1/3パック	1/3パック
鶏モモ肉ステーキ(冷凍)	1パック(約300g)	●	1パック			
塩こうじ	1パック(約20g)		1パック			
ヤリイカ(冷凍)	1パック(約200g)	●		1パック		
豚小間肉(冷凍)	1パック(約200g)	●			1パック	
醤油こうじ	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。

ご注意

●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には、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 ブロッコリーソースのチキンステーキ



お届けする食材	
鶏モモ肉ステーキ(冷凍)	1パック ✓
塩こうじ	1パック ✓
キャベツ	1/3袋
人参	1/3袋
ブロッコリー	1/3コ
ご用意いただく食材	
●塩	ひとつまみ
●粗挽き黒こしょう	適量
○塩	少々
○酒	大さじ1
○オリーブオイル	大さじ1
○おろしにんにく	
チューブ約3cm(小さじ1程度)	
バター	10g

副菜1 大根の青じそマリネ



お届けする食材	
大根	1/3袋
青じそ	3枚
ご用意いただく食材	
塩	少々
★砂糖	ひとつまみ
★塩	少々
★酢	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ1

副菜2 簡単!コーンクリームスープ



お届けする食材	
ホールコーン(冷凍)*	1/3パック
*ホールコーンは凍ったまま使用します。	
ご用意いただく食材	
水	100ml
■牛乳または豆乳*	300ml
■コンソメ	小さじ1
■塩	少々
■こしょう	適量
*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。	

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。
 - 鶏肉の皮目を10か所程度フォークで刺す。厚みがある場合はキッチンばさみで切るなど厚みを均一にする。
 - 袋に鶏肉と塩こうじを入れ、よくもみ込み5分程度置く。
- 副菜1** ②マリネの下ごしらえをする
- 大根は皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、塩もみする。
- 主菜** ③チキンステーキの下ごしらえをする
- キャベツは2等分にくし切りにする。
 - 人参は皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
 - フライパンにクッキングシートを敷き、塩こうじを拭いた鶏肉の皮目を下にして入れる。キャベツと人参も加え、中火で4分程度焼く。
 - 食材の上下を返し、ふたをし弱めの中火で6～8分程度焼く。
- ☞塩こうじは焦げやすいので火加減を調整してください
- 副菜1** ④マリネを仕上げる
- 青じそはみじん切りにする。
 - ボウルに水気を絞った大根、青じそ、★を入れ、よく混ぜ合わせたら完成。
- 副菜2** ⑤コーンクリームスープを作る
- 片手鍋に凍ったままのホールコーンと水を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら■を加える。
 - 再びひと煮立ちしたら、時々かき混ぜながら弱めの中火で3分程度加熱して完成。
- 主菜** ⑥チキンステーキを仕上げる
- 野菜を器に盛り付け、●を振る。
 - 鶏肉は食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
 - フライパンのクッキングシートを取り除く。
 - フライパンの上でブロッコリーの小房の部分をキッチンばさみで細かく刻みながら入れる。茎の部分は厚めに皮をむき、みじん切りにしてフライパンに加える。
 - を加え火にかけ、弱めの中火で3分程度、ブロッコリーがしんなりするまで炒める。
 - バターを加えて溶けたら、ブロッコリーソースを鶏肉にかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

ヤリイカ

余った食材は?

余ったキャベツとホールコーンはコールスローにキャベツは千切りにし、塩少々で塩もみする。大きめの耐熱容器に凍ったままのホールコーンを入れ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。ホールコーンが入った耐熱容器に水気を絞ったキャベツ、マヨネーズ大さじ2を加えて混ぜ合わせる。塩こしょうを加え、味を調えながらよく混ぜ合わせたら完成。

主菜 コクうま イカのチリソース炒め



- お届けする食材
- ヤリイカ(冷凍)1パック ✓
 - ブロッコリー2/3コ ✓
 - ねぎ※1/2袋
- ※ねぎは白と緑の部分を使用します
- ご用意いただく食材
- 卵2コ
 - 塩少々
 - ごま油A大さじ1/2
 - ごま油B大さじ1/2
- おろしにんにく
チューブ約4cm(大さじ1/2程度)
- 砂糖小さじ1
 - 中華だし小さじ1
 - 片栗粉小さじ1
 - ラー油小さじ1/2
 - ケチャップ大さじ3
 - 酒大さじ1
 - 水大さじ4

副菜1 人参ときくらげの中華きんぴら



- お届けする食材
- 乾燥きくらげ1/3パック
 - 人参1/3袋
- ご用意いただく食材
- ごま油大さじ1/2
 - ★白煎りごま小さじ1
 - ★中華だし小さじ1/2
 - ★酒大さじ1

副菜2 チンゲンサイのしそダレ和え



- お届けする食材
- チンゲンサイ1/2袋
 - 青じそ2枚 ✓
- 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
 - オリーブオイル小さじ1

作り方

- 主菜**
- ①イカを解凍する
- ・イカは流水または電子レンジで解凍する。
- 副菜1**
- ②中華きんぴらの下ごしらえをする
- ・きくらげは熱湯(分量外)で5分程度戻す。
- 副菜2**
- ③しそダレ和えを作る
- ・チンゲンサイは6cmの長さに切り、茎は食べやすい幅に切る。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱し器に盛り付ける。
 - ・青じそはみじん切りにして小鉢に入れ、■を加えて混ぜ合わせ、しそダレを作る。
 - ・食べる直前にチンゲンサイにしそダレをかけて完成。
- 副菜1**
- ④中華きんぴらを仕上げる
- ・人参は皮をむき、細切りにする。
 - ・きくらげは水気を切り、5mm幅に切る。
 - ・フライパンにごま油を熱し、人参ときくらげを入れ中火で2分半程度炒める。
 - ・★を加え、さらに1分程度炒め合わせたら完成。(フライパンは⑤で使います)
- 主菜**
- ⑤チリソース炒めの下ごしらえをする
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茎は厚めに皮をむく。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
 - ・ねぎはみじん切りにする。
 - ・ボウルに●を混ぜ合わせる。
 - ・フライパンにごま油Aを熱して卵液を流し入れる。へらで大きくかき混ぜ、半熟状になったら一度器に取り出す。
- 主菜**
- ⑥チリソース炒めを仕上げる
- ・フライパンをさっと拭いてごま油Bを熱し、ねぎとおろしにんにくを入れ、香りが立つまで中火で炒める。イカとブロッコリーを加え、さらに2分程度炒める。
 - ・小鉢に○を混ぜ合わせて回し入れ、中火で1分程度とろみが付くまで加熱したら火を止める。
 - ・卵を戻し入れ、さっと混ぜ合わせたら器に盛り付け完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

豚小間肉

「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

【醤油こうじ】

醤油の代わりに醤油こうじを使って、まるやかな塩味に。麴も国産の有機米から作ったこだわりの一品です。



【乾燥きくらげ】

食物繊維を含むきくらげ。ふりふりとした食感が料理のアクセントに。よく噛むことで満腹感も得られます。



※「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 たっぷり野菜のちゃんぽん風煮込み



お届けする食材

- 乾燥きくらげ..... 1/3パック
 - 豚小間肉(冷凍)..... 1パック ✓
 - キャベツ..... 1/3袋
 - 人参..... 1/3袋 ✓
 - ホールコーン(冷凍)※..... 1/3パック
- ※ホールコーンは凍ったまま使用します。

ご用意いただく食材

- 酒..... 大さじ1
 - 片栗粉..... 大さじ1/2
 - なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2
 - 水..... 400ml
 - 中華だし..... 小さじ2
 - 醤油..... 小さじ1
 - 牛乳※..... 50ml
 - 塩..... ひとつまみ
 - こしょう..... 適量
 - ごま油..... 適量
- ※豆乳でも代用できますが、分離しやすいため牛乳をおすすめします。

副菜1 トマトの醤油こうじ漬け



お届けする食材

- トマト..... 1袋 ✓
 - 醤油こうじ..... 1パック ✓
 - ねぎ※..... 1/4袋
- ※ねぎは白い部分を使用します

副菜2 チンゲンサイと大根の塩炒め



お届けする食材

- チンゲンサイ..... 1/2袋 ✓
- 大根..... 1/3袋

ご用意いただく食材

- なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2
- おろしにんにく
- チューブ約3cm(小さじ1程度)
- 中華だし..... 小さじ1/2
- 塩..... 少々
- 粗挽き黒こしょう..... 適量

作り方

主菜

①豚肉を解凍する

- きくらげは熱湯(分量外)で5分程度戻す。
- 豚肉は流水または電子レンジで解凍する。
- 豚肉の袋に酒と片栗粉を加え、よくもみ込む。

副菜1

②醤油こうじ漬けの下ごしらえをする

- トマトは2cm幅のくし切りにしてボウルに入れ、醤油こうじを加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。

副菜2

③塩炒めを作る

- チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎は食べやすい大きさに切る。
- 大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、チンゲンサイの茎の部分と大根、おろしにんにくを入れ中火で2分程度炒める。
- チンゲンサイの葉の部分と■を加え、さらに1分程度炒め合わせたら完成。(フライパンは④で使います)

主菜

④ちゃんぽん風煮込みの下ごしらえをする

- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- 人参は皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする。
- きくらげは水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- フライパンになたね油を熱し、豚肉を入れ中火で1分程度炒める。
- キャベツと人参、きくらげ、ホールコーンを加えさらに2分程度炒める。
- ●を加えてひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で4分程度加熱する。

副菜1

⑤醤油こうじ漬けを仕上げる

- 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。
- トマトを器に盛り付け、ボウルに残った汁にねぎを加える。よく混ぜ合わせたらトマトにかけ完成。

主菜

⑥ちゃんぽん風煮込みを仕上げる

- ○を加え味を調える。弱めの中火のまま沸騰する直前で火を止め、器に盛り付ける。
- ごま油を回しかけ完成。

余った食材は?

キャベツとホールコーンの余りレシピは1日目に記載しています。

余ったねぎと大根、乾燥きくらげは和え物にきくらげは熱湯(分量外)で5分程度戻し、水気を切って細切りにする。大根は皮をむき、同様に細切りにしたら塩少々で塩もみする。ねぎはみじん切りにする。ねぎを大きめの耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで20秒加熱する。ねぎの入った耐熱容器にきくらげ、水気を絞った大根、ごま油大さじ1/2、塩ひとつまみ、おろしにんにくチューブ約3cm(小さじ1程度)を加える。よく混ぜ合わせたら完成。