

Main (主菜)

にんじんたらこバターのごまおにぎり

にんじんも入れて野菜もとれるおにぎりに。大葉や小ねぎを加えても。

下準備

・野菜を洗う

お届けする食材

にんじん	50g
ぶちぶち無着色たらこペースト	2袋
白炒りごま	2袋

ご用意いただく食材

砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1
バター	10g
ごはん	お茶碗2杯分弱(250g)

調理器具→レンジ、ボウル

お届けする食材



1 身支度をする

まずは、お料理をするための準備から。髪の毛は結んで、エプロンをつけて。手をピカピカに洗って、さあスタート!



2 にんじんをレンジ加熱する

耐熱ボウルににんじん、浸る程度の水(分量外)を入れてラップをし、電子レンジ500Wで2分加熱する。蒸気によるやけどに注意しながらざるにあげ、水気をよく切る。



3 食材をレンジ加熱する

2のボウルをさっと拭き、にんじん、たらこ、砂糖、醤油、バターを入れてさっと混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱する。



4 ごはんと食材を混ぜる

やけどに注意しながら3のラップをはずし、全体を混ぜ、温かいごはんを加えてさっくりと混ぜ合わせる。



5 おにぎりを握る

4を食べやすい大きさのおにぎりにする。ごまは血などに広げ、側面にたっぷりまぶす。



あじみをしよう



おにぎりをつくろう

Main (主菜)

スナップえんどう入りカレーおにぎり

かぼちゃの甘味でカレーの辛味をやわらげます。炒めたベーコン、みじん切り玉ねぎを加えるのもおすすめ。

下準備

・野菜を洗う

お届けする食材

かぼちゃ	30g
スナップえんどう	20g
混ぜるだけ!ドライマトカレーの素	1袋

ご用意いただく食材

ごはん	お茶碗2杯分弱(250g)
-----	---------------

調理器具→レンジ、ボウル

お届けする食材



1 スナップえんどうをレンジ加熱する

スナップえんどうの筋をとる。ラップに包み、電子レンジ500Wで40秒加熱し、水にさらす。



すじをとろう

2 かぼちゃをレンジ加熱する

かぼちゃを袋のままさっと洗い、電子レンジ500Wで1分半加熱する。ボウルにかぼちゃを入れてフォークの背などで潰す。



かぼちゃをつぶそう

3 ごはんと食材を混ぜる

スナップえんどうを調理ばさみで5mm幅に切って2に加え、ごはん、ドライカレーの素を加え全体をよく混ぜる。



4 おにぎりをにぎる

3を食べやすい大きさのおにぎりにする。



おにぎりをつくろう

スナップえんどうは春に旬を迎える野菜だよ!



Side (副菜)

マグカップでお手軽 レンジお味噌汁

かつおだし&顆粒の昆布で、合わせだしを手軽に再現します。わかめや、あおさを加えても。

下準備

・野菜を洗う

お届けする食材

国産大豆木綿豆腐	2個
大根	40g
小ねぎ	1本
かつおぶし	1袋
まるごと昆布(溶けやすい顆粒タイプ)	1袋

ご用意いただく食材

水	150cc×2
味噌	大さじ1/2×2

調理器具→レンジ

お届けする食材



1 大根をレンジ加熱する

大根を袋の中でさっと洗い、電子レンジ500Wで1分加熱する。



2 食材を合わせる

豆腐の水気を切り、ひと口大にちぎって大きめのマグカップに入れる。1の大根、水、かつおぶし、まるごと昆布を等分して入れる。



3 食材をレンジ加熱する

2にラップをせずに、電子レンジ500Wで7分加熱する。(ポットのお湯を使う場合は1分加熱でOK)



4 味噌を入れて仕上げる

やけどに注意して3をとり出す。全体が十分に温まったら、小ねぎを調理ばさみで小口切りにして加え、味噌を溶き入れる。



※Kit Oisixの野菜は有機や特別栽培のため皮つきのままでも安心で、皮と身の間には栄養や旨みも詰まっています。野菜によっては皮と身の間が茶色くなる場合がありますが品質に問題ありません。また、一部野菜は品質保持優先のためカットせずにお届けいたします。