

Day 1

調理時間 25分



PICK UP
旬野菜
グリーンピース(鹿児島県産 吉村さん他)
爽やかな甘みと香り、柔らかい食感の実が特長で、苦手な方にもぜひお試しください。豆ごはんやスープにももちろん、そのままさやごと焼けばとてもジューシーに！

主 益荒男ほうれん草とウインナーのおかずスープ

調理器具:鍋

お届けする食材

あらびきボークウインナー	全量
益荒男ほうれん草	1/2パック
じゃがいも(はるか)	1/2パック
にんにく	1片

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1と1/2
水	300cc
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

下準備

- ・にんにくは皮をむき潰す(包丁の腹を使って)。
- ・ほうれん草はざく切り、じゃがいもは皮をむいて1cm幅の半月切りに、ウインナーは斜め半分に切る。

主 1. 鍋ににんにくとオリーブオイルを熱し、水、塩、ウインナーとじゃがいもを入れて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして10分煮込む。

副1 2. 余熱したオーブントースターにグリーンピースをさやごと入れて、皮全体が黒く焦げるまで15分ほど焼く。器に移し、塩をお好みの量をふって、完成。

副2 3. ボウルに豆腐を入れてスプーンでよく潰し、レモン果汁小さじ1と★を混ぜ合わせ、ディップをつくる。器ににんじんを盛り付け、ディップをココットに移して添えて、完成。

主 4. 1.の鍋にほうれん草を入れてしんなりするまで弱火で5分ほど煮込む。塩、こしょうで味を調えて完成。

副1 グリーンピースのほっくりさやごと焼き

調理器具:オーブントースター

お届けする食材

グリーンピース	2/3パック
---------	--------

ご用意いただく食材

塩	適量
---	----

下準備

- ・オーブントースターを事前に5分ほど温めておく。

副2 生で楽しむ！ たつやのにんじんの豆腐ディップ

調理器具:ボウル

お届けする食材

たつやのにんじん	1/3パック
とろーり絹豆腐	1パック(75g)
レモン	1/4個

ご用意いただく食材

★マヨネーズ	小さじ2
★味噌	小さじ1
★塩	ひとつまみ

下準備

- ・豆腐をペーパータオルに包んで水気を切る。
- ・にんじんは長さ5cm幅1cmの拍子木切りに、レモンは果汁を小皿に絞っておく。

Day 2

調理時間 30分



PICK UP
旬野菜
じゃがいもアソート(北海道産)
皮が白色のはるかは、さっと火を通せばシャキシャキに。皮が赤色で中が黄金色のレッドムーンは、甘味が強くもちり。天ぷらや皮付きのまま輪切りにして焼いても。

主 白身魚と たつやのにんじんのピカタ

調理器具:フライパン(直径28cm以上)、ボウル

お届けする食材

ふわうまシルバー	全量
たつやのにんじん	1/3パック
レモン	1/4個

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ2
たまご	1個
★小麦粉	大さじ4
★水	大さじ2
サラダ油	大さじ3

下準備

- ・レモンは半分のみじん切りに、にんじんは皮をむいて7mm幅の斜め切りにする。
- ・シルバーは一口大にそぎ切りにする(骨が気になる場合は取り除く)。
- ・にんじんとシルバーは小麦粉大さじ2をまぶしておく。

主 1. ボウルにたまごをとき、★をまぜて衣を作る。フライパンにサラダ油を熱し、にんじんとシルバーを衣にくぐらせ重ならないように並べる。ふたをして弱めの中火で5分焼き、裏返してふたをし弱めの中火で3分焼く(焦げないように様子を見ながら)。シルバーに火が通ったら器に盛り、レモンを添えて完成。

副2 2. 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら水とコンソメを加える。煮立ったら弱火にし、グリーンピースとミニトマトを加え、ふたをして4分煮る。豆腐をくずし入れ、塩こしょうで味を調えて完成。

副1 3. 1.のフライパンの油を軽くペーパータオルでふき、フライパンにごま油を熱して、水気を切ったじゃがいもとピーマンを入れ、強火で3分炒める。塩で味付けをして完成。

にんじんは半生の食感をお楽しみください。気になる場合はさらに加熱しても。

シャキシャキ感を活かすため最後に炒めて！

Day 3

調理時間 25分



PICK UP
旬野菜
益荒男ほうれん草(三重県産 藤原さん他)
茎の部分がトウモロコシのように甘いのが特長。ほうれん草嫌いのお子さまにもおすすめです。お浸しはもちろん、葉に厚みがあるのでソテーしても食べごたえがあります。

主 レッドムーンと蒸し鶏の巣ごもりグラタン

調理器具:鍋、オーブントースター

お届けする食材

蒸し鶏	全量
じゃがいも(レッドムーン)	全量
玉ねぎ	1/2個
シュレッドチーズ	全量

ご用意いただく食材

たまご	2個
バター(またはオリーブオイル)	20g
小麦粉	大さじ3
牛乳	300cc
塩	適量
こしょう	適量

下準備

- ・じゃがいもは皮をむいて7mm幅の半月切り、玉ねぎは5mm幅にスライス、蒸し鶏は一口大に切る。

主 1. 鍋を熱してバターを溶かし、玉ねぎとじゃがいもを弱火で炒め、ふたをして5分ほど蒸し煮にする。小麦粉を加えてよく炒め、牛乳を少しずつ加えて、とろみが出るまで混ぜながら加熱する。蒸し鶏を加え、塩こしょうで味を調える。耐熱皿に移し、真ん中にたまごを落としてシュレッドチーズをのせる。オーブントースターに入れて8分くらい焼く(たまごが半熟になったら完成)。

副1 2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。ほうれん草、ピーマン、ミニトマトを入れ、中火で5分ほどぐたっとするまで炒め、塩で味を調えて完成。

副2 3. にんじんの水分を軽く絞り、レモン果汁小さじ2と★を入れて和える。器に盛り、飾り用のレモンを飾って完成。

副1 益荒男ほうれん草のアーリオオーリオ

調理器具:フライパン

お届けする食材

益荒男ほうれん草	1/2パック
ピーマン	1/2パック
ミニトマト(アイコ)	1/2パック
にんにく	1片

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
塩	適量

下準備

- ・ほうれん草はざく切りに、ピーマンは種を取って横1cm幅に切り、ミニトマトはヘタをとって縦1/2に切る。
- ・にんにくは皮をむいてみじん切りにする。

副2 たつやのにんじんとレモンのスイートサラダ

調理器具:ボウル

お届けする食材

たつやのにんじん	1/3パック
レモン	1/2個分

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★砂糖(またははちみつ)	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ1

下準備

- ・にんじんはピーラーでスライスしてボウルに入れ、塩をふっておく。
- ・レモンは飾り用に少量をいちょう切りの半分にし、残りは果汁を小皿に搾る。