



Day 1

調理目安 30分

ナムルは最初に作って味をなじませます。  
豚肉は最後に焼いて熱々をどうぞ！



Day 2

調理目安 30分

サラダを作ってから、クリーム煮を煮込みます。  
仕上げにざっとおかひじきを炒めて手際よく。



Day 3

調理目安 30分

かぼちゃサラダはレンジを活用して手早く完成。  
スープを煮ている間にしらす丼を作ります。



かぼちゃ(熊本県産 有田さん他)  
熊本の阿蘇山から連なる、なだらかな丘陵に広がる地域で栽培されたかぼちゃ。ほどけるようなほくほく感と、強い甘みが特長です。ぜひ、そのまま一口見しみてください。

① 豚肉と新玉ねぎの南蛮漬け

調理器具:フライパン

お届けする食材	
館が森高原豚 切り落とし	全量
新玉ねぎ	1/4パック
にんじん	1/4パック
大葉	2枚
●鶏ムネ肉の照り焼き たれのみ	全量
●レモン	1/3玉(果汁)

ご用意いただく食材	
●めんつゆ	大さじ1
●水	100ml
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量

① きゅうりともやしの山椒ナムル

調理器具:ボウル

お届けする食材	
きゅうり	1/4パック
もやし	全量
(お好みで鶏ムネ肉の照り焼き 別添の山椒のみ)	
別添の山椒のみ	全量

ご用意いただく食材	
★ごま	適量
★塩	ひとつまみ
★醤油	大さじ1
★ごま油	大さじ1

② かぼちゃとやまといものグリル

調理器具:両手鍋またはフライパン

お届けする食材	
やまといも	1/4パック
かぼちゃ	1/3パック

ご用意いただく食材	
バター	10g
塩	適量
こしょう	適量

① 鶏肉とマッシュルームのレモンクリーム煮

調理器具:フライパン

お届けする食材	
マッシュルーム	全量
新玉ねぎ	1/4パック
レモン	1/3玉(皮のみ)
鶏ムネ肉の照り焼き 肉のみ	全量

ご用意いただく食材	
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ1
●牛乳	150ml
小麦粉	大さじ1
バター	20g
オリーブオイル	適量
塩、こしょう	適量

① おかひじきのオリーブオイルソテー

調理器具:片手鍋

お届けする食材	
おかひじき	4/5パック

ご用意いただく食材	
塩	ふたつまみ
オリーブオイル	適量

② にんじンドレッシングの新玉サラダ

調理器具:ボウル

お届けする食材	
新玉ねぎ	1/4パック
にんじん	1/4パック
レモン	1/3玉(果汁のみ)

ご用意いただく食材	
★塩	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1
★こしょう	適量
★酢	大さじ2
★オリーブオイル	大さじ6

① シャキシャキ野菜のしらす丼

調理器具:ボウル

お届けする食材	
きゅうり	1/4パック
大葉	3枚
やまといも	1/2パック
釜揚げしらす	全量

ご用意いただく食材	
●醤油	大さじ1
●ごま油	小さじ1
たまご黄身	2個分
(お好みで)わさび	適量
(お好みで)ゆずこしょう	適量

① マヨ醤油のかぼちゃサラダ

調理器具:ボウル

お届けする食材	
かぼちゃ	2/3パック

ご用意いただく食材	
たまご白身	2個分
マヨネーズ	大さじ1と1/2
醤油	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量

② おかひじきの彩りみそスープ

調理器具:片手鍋

お届けする食材	
おかひじき	1/5パック
新玉ねぎ	1/8パック
にんじん	1/4パック

ご用意いただく食材	
水	200ml
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	適量

まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- ① 豚肉は袋に入れたまま流水で解凍する。
- ① ★を合わせておく。きゅうりを千切りにする。
- ② やまといもは皮をむく。かぼちゃ、やまといもを厚さ1cmに切る。
- ① 新玉ねぎを薄切りにする。にんじんは皮をむき千切りにする。大葉を千切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ① もやしは軽く洗って水気をきり、耐熱容器に入れ500Wのレンジでラップをかけて2分加熱する。★ともやし、きゅうりをボウルで和えて冷蔵庫で味をなじませて完成。お好みで山椒を振りかけても。
- ① ●の調味料をフライパンに入れて火にかけ、沸騰したらパットに入れる。新玉ねぎとにんじんをパットに浸しておく。
- ② 鍋またはフライパンにバターを溶かし、かぼちゃとやまといもを焼き目がつくまで焼く。塩、こしょうを振って完成。
- ① ⑥のフライパンをキッチンペーパーでふき取り、サラダ油をひいて豚肉を焼きカリッとさせる。焼きあがったら皿に盛り付け、⑥をかけ、大葉を散らして完成。

まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- ② 新玉ねぎは薄くスライスする。にんじんは皮をむきすりおろす。レモンは絞って種をのぞいておく。すりおろしたにんじん、レモン果汁、★を混ぜてドレッシングを作る。
- ① おかひじきは食べやすい大きさに切り、塩をまぶしておく。
- ① ●を合わせておく。マッシュルームは半分に、新玉ねぎは厚さ1cm程度のくし切りにする。レモンの皮は細かく刻んでおく。鶏肉は一口大に切り、小麦粉(分量外)をまぶす。
- ① オリーブオイルをひいたフライパンに③の鶏肉を入れ、弱めの中火で焼き目が付くまで両面焼く。バターと③の新玉ねぎとマッシュルームを入れ、新玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を入れてさらに炒める。
- ① オリーブオイルをひいた鍋に②のおかひじきを入れ、数秒炒めたら完成。
- ② 食べる直前に①であわせたドレッシングを新玉ねぎにかけて完成。
- ① ③であわせた●を少しずつ加え、ふたをして3分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。仕上げに③のレモンの皮を加えて一煮立ちさせたら完成。

まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- ② おかひじきは食べやすい大きさに、新玉ねぎは薄切りに、にんじんは皮をむき千切りにする。鍋に水と和風顆粒だしを入れ沸騰させる。
- ① かぼちゃは3cm角に切り、耐熱容器に入れ500Wのレンジでラップをかけて4分加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。たまごを黄身と白身に分けておく。
- ① きゅうり、大葉を千切りにする。やまといもは皮をむき千切りにする。●を合わせてたれを作る。
- ① たまごの白身を少し深めの耐熱容器に入れてはしてほぐし、500Wのレンジでラップをかけて1分加熱し、20秒ごとに様子を見ながら固まるまで加熱する。白身をフォークでほぐし、②のかぼちゃに加え、マヨネーズと醤油を入れて混ぜる。
- ② 沸騰した①の鍋に新玉ねぎとにんじんを入れ、5分ほど煮る。
- ① 丼にごはんを盛り、釜揚げしらす、きゅうりとやまといもを彩りよく盛り付け、たまごの黄身を中心にのせて大葉を散らす。食べる直前に●のたれを回しかけて完成。お好みでわさび、ゆずこしょうを加えても。
- ② 鍋におかひじきを加えてざっと火を通したら火を止める。味噌をといて味をととのえたら完成。