# 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！

PICK UP 野菜

**新玉ねぎ(長崎県産 笹田さん他)**

みずみずしく、シャキシャキとした食感の新たまねぎ。甘みがあって生でもたくさん食べられちゃうのが魅力です。春先から今の時期ならではの旬の味をお楽しみください。

## 主 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 |

## 副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 | 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 |

## 副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 |

### まとめて下準備！

1. 副1 ★を合わせておく。きゅうりを千切りにする。
2. 副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。
3. 主 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。

### 仕上げていこう！

4. 副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。
5. 主 ●の調味料をフライパンに入れて火にかけ、沸騰したらバットに入れる。新玉ねぎとにんじんをバットに浸しておく。
6. 副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。
7. 主 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。

# 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。
仕上げにさっとおかひじきを炒めて手際よく。

PICK UP 野菜

**おかひじき(山形県産 寺島さん他)**

クセがなく何にでも合わせやすいおかひじき。海藻のひじきに似ていることから名付けられました。熱を加えるとき、シャキシャキとした歯ごたえが残るようにさっと加熱するのが調理のポイントです。

## 主 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 |

## 副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 |

## 副2 にんじん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 |

### まとめて下準備！

1. 副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。
2. 副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。
3. 主 ●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。

### 仕上げていこう！

4. 主 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。
5. 副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。
6. 副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。
7. 主 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。

# 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。

PICK UP 野菜

**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、そのまま一口味見してみてください。

## 主 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 |

## 副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 |

## 副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！

1. 副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。
2. 副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。
3. 主 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。

### 仕上げていこう！

4. 副1 たまごの白身を少し深めの耐熱容器に入れてはしでほぐし、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。塩、こしょうで味をととのえたら完成。
5. 副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。
6. 主 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。
7. 副2 鍋におかひじきを加えてさ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。