

Day 4

調理目安 30分



キャラットラペの味をなじませている間に、オムレツとアクアパツツアを作ります。



PICK UP 野菜

【冷凍】ほうれん草(宮崎県産)

葉が厚く食べ応えがあり、甘みも増しているのは、旬の寒い時期に育てたものを収穫後すぐに冷凍したからこそ。カット済みなので、使いたい分だけ使えますよ。

Day 5

調理目安 25分



先にサラダを仕上げてから、まぜごはんの具を炒めつつ、ごま味噌和えを作れば無駄なくスピーディー！



PICK UP 野菜

やまといも

自然薯の次に粘りが強いと言われるやまといも。すると粘り強いながらも滑らかな舌触りが感じられます。ところがほんはもちろんですが、カットして調理し、風味の強さを感じていただくのもおすすめです。

主 赤魚の アクアパツツア

調理器具:両手鍋またはフライパン

お届けする食材	
赤魚の身	全量
ミニトマト	全量
新玉ねぎ	1/8パック
レモン	1/3玉
冷凍ほうれん草	1/4パック

ご用意いただく食材	
塩	適量
こしょう	適量
白ワイン(または酒)	1カップ
顆粒コンソメ	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2

副1 にんじんの甘み際立つ! キャラットラペ

調理器具:ボウル

お届けする食材	
にんじん	1/4パック

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

副2 ほうれん草とポテトの スペニッシュオムレツ

調理器具:フライパン

お届けする食材	
冷凍フライドポテト	1/3パック
冷凍ほうれん草	1/4パック

ご用意いただく食材	
★たまご	3個
★顆粒コンソメ	小さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々
サラダ油	適量
(好みで)ケチャップ	適量

主 牛肉のすき焼き風 まぜごはん

調理器具:フライパン

お届けする食材	
牛肉と根菜のすき焼き風炒め	全量
冷凍ほうれん草	1/2パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	適量
和風顆粒だし	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1

副1 やまといもと きゅうりのサラダ

調理器具:ボウル

お届けする食材	
きゅうり	1/2パック
やまといも	1/4パック

ご用意いただく食材	
塩	適量
★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1
ごま油	適量

副2 皮付きじゃがいもの ごまみそ和え

調理器具:片手鍋

お届けする食材	
冷凍フライドポテト	2/3パック

ご用意いただく食材	
●すりごま	小さじ2
●みりん	大さじ1
●味噌	小さじ2
●ごま油	大さじ1
ごま油	適量

まとめて下準備!

》》》》 仕上げていこう!

- 主 赤魚は袋に入れたまま流水で解凍し、塩、こしょうをまぶしてておく。ミニトマトはヘタを取り、新玉ねぎは皮をむいて薄切りに。レモンは薄めに切る。
- 副1 にんじんは皮をむき、千切りにする。●を混ぜておく。
- 副2 冷凍フライドポテトを耐熱容器に入れ500Wのレンジでラップをかけて3分加熱する。フライドポテトが大きい場合は食べやすい大きさに切る。ボウルに★を入れて混ぜあわせ、たまご液を作る。

- 副1 ボウルでにんじんと●を和え、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主 鍋またはフライパンに白ワイン、顆粒コンソメ、塩、こしょう、オリーブオイルを入れ、火にかける。煮立ったら赤魚と新玉ねぎを入れ、ふたをして中火で5分煮る。
- 副2 フライパンにサラダ油をひき、冷凍ほうれん草とフライドポテトをさっと炒める。たまご液を流し入れ、ふたをして弱火で5分焼く。ひっくり返して3分焼いたら完成。お好みでケチャップをつけてどうぞ。
- 主 ⑤のふたを取り、ミニトマトと冷凍ほうれん草を入れ、煮汁が半分くらいになるまで強めの中火で加熱する。仕上げにレモンをそえて完成。

まとめて下準備!

》》》》 仕上げていこう!

- 主 牛肉と根菜のすき焼き風炒めを袋に入れたまま流水で解凍する。
- 副2 冷凍フライドポテトを耐熱容器に入れ500Wのレンジでラップをかけて2分加熱する。フライドポテトが大きい場合は食べやすい大きさに切る。●を混ぜておく。
- 副1 きゅうりは塩を振ってまな板の上に押しつけながら転がす。やまといもは皮をむく。きゅうりとやまといもをすりこぎや包丁の背の部分を使いたたいて割れ目をつけ、一口大にちぎる。★を混ぜてたれを作る。
- 副2 鍋にごま油をひき、フライドポテトを入れ、表面に焼き目がつくまで焼く。フライドポテトを鍋の片方に寄せ、空いたところに●を入れ、軽く煮詰めてからフライドポテトに絡めて完成。
- 主 ⑤で炒めた具材をごはんに混ぜたら完成。