



Day 1

調理目安 30分

浅漬けとサラダは先に完成させて味をなじませて。最後にあんかけを完成させたら熱々のごはんとどうぞ。



Day 2

調理目安 30分

はじめに主菜のソースを作って冷蔵庫で冷やします。サラダとグリルを仕上げたら、白身魚をカリッと焼き上げて。

※写真の魚はシルバーへ変更となります。



Day 3

調理目安 30分

まずは枝豆ととうもろこしをこんがりグリル。豚肉を炒めた後は、熱々のスープを仕上げて。



PICK UP 野菜

レタス  
驚くほどみずみずしく、パリッ、シャッキリとした爽快な歯ざわりがうれしいレタス。それでいて、葉がやわらかく生で食べやすい! 軽く火を通してでも食感を損ないません。

主 とうもろこしとレタスのあんかけごはん

|             |      |
|-------------|------|
| 調理器具: フライパン |      |
| お届けする食材     |      |
| 冷凍鶏ムネひき肉    | 全量   |
| とうもろこし      | 1/2本 |
| レタス         | 外葉4枚 |

|              |       |
|--------------|-------|
| ご用意いただく食材    |       |
| ごはん          | 適量    |
| ●中華だし        | 小さじ1  |
| ●砂糖          | 大さじ1  |
| ●醤油          | 大さじ1  |
| ●みりん         | 大さじ1  |
| ●酒           | 大さじ1  |
| ●水           | 200ml |
| 片栗粉(同量の水で溶く) | 大さじ2  |
| (お好みで)黒こしょう  | 適量    |

副1 赤玉ねぎとじゃがいものサラダ

|           |        |
|-----------|--------|
| 調理器具: ボウル |        |
| お届けする食材   |        |
| 新じゃがいも    | 1/4パック |
| 赤玉ねぎ      | 1/4パック |

|           |       |
|-----------|-------|
| ご用意いただく食材 |       |
| 塩(塩もみ用)   | ひとつまみ |
| 酢         | 小さじ1  |
| マヨネーズ     | 大さじ1  |
| 塩         | 適量    |
| こしょう      | 適量    |

副2 おくらとミニトマトの中華風浅漬け

|               |        |
|---------------|--------|
| 調理器具: 片手鍋、ボウル |        |
| お届けする食材       |        |
| ミニトマト         | 1/2パック |
| えのき           | 1/2パック |
| おくら           | 2/3パック |

|           |       |
|-----------|-------|
| ご用意いただく食材 |       |
| 塩(ゆでる時用)  | 適量    |
| ★塩        | ひとつまみ |
| ★酢        | 小さじ1  |
| ★めんつゆ     | 大さじ1  |
| ★ごま油      | 小さじ2  |

主 ふわうま白身魚のソテー 枝豆とフレッシュトマトのソース

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 調理器具: 片手鍋(副菜①と共用)、フライパン、ボウル |        |
| お届けする食材                     |        |
| 枝豆                          | 1/2パック |
| ミニトマト                       | 1/2パック |
| 赤玉ねぎ                        | 1/8パック |
| シルバー                        | 全量     |

|               |        |
|---------------|--------|
| ご用意いただく食材     |        |
| 塩(塩もみ用)       | 適量     |
| ●塩            | 適量     |
| ●こしょう         | 適量     |
| ●醤油           | 小さじ1   |
| ●レモン汁(または酢)   | 小さじ1   |
| ●オリーブオイル      | 小さじ2   |
| ●砂糖           | 小さじ1/2 |
| 小麦粉           | 適量     |
| オリーブオイル(ソテー用) | 適量     |

副1 じゃがいものオリーブオイルグリル

|           |        |
|-----------|--------|
| 調理器具: 片手鍋 |        |
| お届けする食材   |        |
| 新じゃがいも    | 1/4パック |

|             |    |
|-------------|----|
| ご用意いただく食材   |    |
| オリーブオイル     | 適量 |
| 塩           | 適量 |
| こしょう        | 適量 |
| (お好みで)黒こしょう | 適量 |

副2 レタスと赤玉ねぎのコールスロー

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 調理器具: ボウル |                      |
| お届けする食材   |                      |
| レタス       | 残りを半分にカットし、内側の葉をくり抜く |
| 赤玉ねぎ      | 1/8パック               |

|           |        |
|-----------|--------|
| ご用意いただく食材 |        |
| 塩(塩もみ用)   | ひとつまみ  |
| ★塩        | ひとつまみ  |
| ★こしょう     | 適量     |
| ★砂糖       | ひとつまみ  |
| ★酢        | 大さじ1/2 |
| ★マヨネーズ    | 大さじ2   |

主 甘辛豚肉とごはんを巻いて! 手巻きレタス包み

|             |         |
|-------------|---------|
| 調理器具: フライパン |         |
| お届けする食材     |         |
| 豚肉の醤油漬      | 全量      |
| レタス         | 残りの葉すべて |
| 赤玉ねぎ        | 1/4パック  |

|             |      |
|-------------|------|
| ご用意いただく食材   |      |
| ごはん         | 適量   |
| サラダ油        | 適量   |
| 酒           | 小さじ1 |
| 砂糖          | 小さじ1 |
| 味噌          | 小さじ1 |
| (お好みで)白いりごま | 適量   |

副1 コリコリ焼き枝豆と塩バターとうもろこし

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 調理器具: フライパン(主菜と共用) |        |
| お届けする食材            |        |
| とうもろこし             | 1/2本   |
| 枝豆                 | 1/2パック |

|           |     |
|-----------|-----|
| ご用意いただく食材 |     |
| 塩(塩もみ用)   | 適量  |
| バター       | 10g |
| 塩         | 適量  |

副2 えのきとおくらのかきたまスープ

|           |        |
|-----------|--------|
| 調理器具: 片手鍋 |        |
| お届けする食材   |        |
| えのき       | 1/2株   |
| おくら       | 1/3パック |

|           |        |
|-----------|--------|
| ご用意いただく食材 |        |
| たまご       | 1個     |
| 水         | 300ml  |
| 中華だし      | 大さじ1   |
| 塩         | 適量     |
| こしょう      | 適量     |
| ごま油       | 小さじ1/2 |

まとめて下準備! 仕上げていこう!

- 主 鶏ムネひき肉を袋のまま流水で解凍する。●を合わせておく。
- 副1 じゃがいもは皮をむいて3cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで4分加熱する。赤玉ねぎはくし切りにして塩もみし、耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで1分加熱する。酢を絡めておく。
- 主 とうもろこしは皮をむいて半分に切り、片方はDAY3で使うのでラップをして冷蔵庫に入れておく。もう片方は包丁で実を芯からはずす。レタスは4cm程度のざく切りにする。水溶性片栗粉を作っておく。
- 副2 ミニトマトはヘタをとり縦半分に、えのきは石づきを取り半分に、おくらに斜めに食べやすい大きさに切る。すべての材料が入る大きさのボウルに、★の調味料とミニトマトを入れておく。
- 副2 片手鍋にお湯を沸かし、塩を入れて、おくらとえのきをさっとゆがき、取り出す。下準備で用意したボウルに、ゆでたおくらとえのき、を入れて和え、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副1 ボウルにじゃがいも、赤玉ねぎに、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて和える。冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主 フライパンに解凍した鶏ムネひき肉と●を入れて混ぜてから中火にかける。肉に火が通ったらとうもろこしを入れてざっと炒める。フライパンに水溶性片栗粉を少しずつ加え、しっかりとろみがついたら火を止める。レタスを加えて手早くさっと混ぜる。
- 主 器にごはんを盛り、⑦のあんをかけたら完成。お好みで黒こしょうをかけても。

まとめて下準備! 仕上げていこう!

- 主 枝豆に塩をもみ、沸騰したお湯で4分ゆでる。ゆであがったら身を出しておく。ミニトマトはヘタを取って1cm角に、赤玉ねぎはみじん切りにする。●をボウルで合わせておく。
- 副1 じゃがいもはよく洗った皮をむかず一口大に切り、さっと水にさらす。水を切ったら耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで4分加熱する。水気をキッチンペーパーでふき取る。
- 副2 赤玉ねぎは薄くスライスして塩もみし、耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで1分加熱する。レタスはざく切りにする。★を混ぜてドレッシングを作っておく。
- 主 枝豆、ミニトマト、赤玉ねぎを●が入ったボウルに混ぜ合わせてソースを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 副2 ボウルにレタス、赤玉ねぎ、★のドレッシングを混ぜ、冷蔵庫でなじませて完成。
- 副1 枝豆をゆでた鍋をさっと拭き、オリーブオイルとじゃがいもを入れて油をよく絡めてから火にかける。焼き目がついたら塩、こしょうで味をととのえて完成。お好みで黒こしょうをかけても。
- 主 シルバーに小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルをひき、中火で焼く。こんがり焼き目がついたらひっくり返し、弱火で火を通す。焼きあがったら皿に盛り、④のソースをかけて完成。

まとめて下準備! 仕上げていこう!

- 主 レタスは豚肉とごはんを包めるように大きめにちぎる。赤玉ねぎは薄くスライスする。
- 副1 とうもろこしは皮をむいて、耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで4分加熱する。加熱し終わったら食べやすい厚さに輪切りにする。枝豆は塩を振ってよくすり込む。
- 副2 えのきは石づきをとって半分に切り、ほぐしておく。おくらに1cmほどの幅で斜めに切る。たまごはといておく。
- 副2 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めておく。
- 副1 フライパンに枝豆を重ねないように並べてふたをして中火で焼く。さやの両面に焼き目がついたら、焼き枝豆の完成。
- 副1 ⑤の枝豆を取り出し、さっと拭いたフライパンにバターを溶かし、とうもろこしを入れて中火で焼き目がつくまで焼く。最後に塩を少し振りかけて完成。
- 主 ⑥のフライパンを軽く洗って水分を拭き取り、サラダ油をひく。豚肉は漬け汁を捨て中火で炒める。火が通ったら、酒、砂糖、味噌を加えて味を絡ませ、火を止める。レタスに肉、スライスした赤玉ねぎ、ごはんを巻いて完成。お好みでごまをふりかけて。
- 副2 ④の鍋にえのきとおくらを入れ、さっと火を通したら火を止め、溶きたまごを回し入れる。塩、こしょうで味をととのえ、ごま油で香りづけをしたら完成。