

Day 4

調理目安 30分



サラダとごま和えをまず仕上げたら海老マヨに集中！
ぷりぷりの食感に仕上げるために手早く炒めて完成。

PICK UP
野菜

新じゃがいも
やわらかくて甘いOisixの新じゃがいもは、煮物はもちろん、さっと湯がいてシャキシャキのサラダにしても。新じゃがいものみずみずしさを楽しんで。

Day 5

調理目安 30分



ポトフを煮込んだらサラダを完成。
仕上げはにんじんのステーキをバターでジューシーに！

PICK UP
野菜

たつやのにんじん(熊本県産 眞弓さん他)
にんじんが苦手という方でも、これは好き！というお声の多い大人気の品種。柿のような深い甘み、おいしく食べられる苦味のない皮。味が濃いというよりうまさが濃いという表現がぴったりな1本です。

主 いんげんたっぷり！ 海老マヨ

調理器具：フライパン

お届けする食材	
冷凍むきえび	全量
冷凍いんげん	2/3パック

ご用意いただく食材	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
●砂糖	小さじ1
●ケチャップ	大さじ3
●マヨネーズ	大さじ3
ごま油	大さじ3

副1 じゃがいもとにんじんの シャキシャキサラダ

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
にんじん	1/3パック

ご用意いただく食材	
★塩	適量
★こしょう	適量
★中華だし	小さじ1
★酢	小さじ1
★ごま油	小さじ2

副2 小松菜といり卵の ごま和え

調理器具：片手鍋(副菜①と共用)

お届けする食材	
冷凍小松菜	1/2パック

ご用意いただく食材	
たまご	1個
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

主 肉団子と野菜の ごろっとポトフ

調理器具：フライパン

お届けする食材	
冷凍鶏だんご	全量
新じゃがいも	1/4パック
冷凍小松菜	1/2パック

ご用意いただく食材	
オリーブオイル	適量
水	400ml
コンソメ	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
(お好みで)黒こしょう	適量

副1 いんげんの ミモザサラダ

調理器具：片手鍋

お届けする食材	
赤玉ねぎ	1/4パック
冷凍いんげん	1/3パック

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

副2 たつやのにんじん ステーキ

調理器具：片手鍋(副菜①と共用)

お届けする食材	
にんじん	2/3パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
バター	10g
(あれば)カレー粉または黒こしょう	少々

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** むきえびは袋のまま流水で解凍し、酒を入れてもみこむ。むきえびの水分をキッチンペーパーでふき取り、塩で下味をつけ、片栗粉をしっかりとまぶす。
- 主** ボウルに小麦粉と水を混ぜ、5cmくらいの長さに切った冷凍いんげんを凍ったまま加え、衣をつける。●を混ぜておく。
- 副1** じゃがいもの皮をむき、5cmほどの幅に千切りし、水にさらしておく。にんじんは皮をむき千切りにする。★を混ぜておく。片手鍋に水を入れて沸騰させておく。
- 副2** 冷凍小松菜を耐熱容器に入れラップをかけ500Wの電子レンジで2分加熱し、すりごま、砂糖、醤油と混ぜておく。たまごに塩をひとつまみ加え、溶いておく。
- 副1** ③の鍋にじゃがいもとにんじんを入れ1分ほどゆでる。ゆであがったら流水で冷やし、水をよく切ったら★を和える。冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副2** ⑤の片手鍋の水分を拭く。中火で熱し、サラダ油をひき、④のたまご液を入れていりたまごを作り、④の小松菜と和える。冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主** 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、衣をつけたいんげんを数本ずつかき揚げのようにまとめて揚げ焼きにする。片面がカリッと焼けたらひっくり返し、フライパンの片側に寄せて、①のむきえびを入れる。
- 主** むきえびの色が変わったらひっくり返し、ふたをする。むきえびに火が通ったらふたを外し、キッチンペーパーで余分な脂を拭き取る。●のソースを加えて和え、ソースが全体に絡んだらすぐ火をとめて完成。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** 鶏だんごは袋のまま流水で解凍しておく。じゃがいもは皮をむき、半分か1/4程度に切る。
- 副1** 鍋に湯を沸かしておく(いんげんとたまごを茹でる用)。●を混ぜておく。赤玉ねぎはみじんぎりにしておく。お湯が沸いたら冷凍いんげんを凍ったまま入れ、さっとゆでて取り出し冷水で冷ます。キッチンペーパーで水気を切り、5cm程度の長さに切る。残ったお湯にたまごを入れ、ふたをして8分ゆで、ゆでたまごを作る。
- 副2** にんじんはよく洗い、皮をむかずに縦半分にする。耐熱容器に入れ、水大さじ1(分量外)を振りかけ、ラップをかけ500Wの電子レンジで4分加熱する。水気はキッチンペーパーで拭き取っておく。
- 主** フライパンにオリーブオイルをひいて、解凍した鶏だんごに強火で軽く焼き目を付ける。じゃがいも、水、コンソメを入れ、中火でじゃがいもがやわらかくなるまで煮たら、冷凍小松菜を加え、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ふりかけて。
- 副1** ゆでたまごの殻をむいて黄身と白身に分け、それぞれフォークの背で細かくつぶしておく。お皿に、いんげん、白身、黄身の順に盛り付け、混ぜて置いた●と赤玉ねぎをかけて完成。
- 副2** ⑤の鍋の水気を拭き、サラダ油をひき中火で熱し、にんじんを入れる。塩を振って片面2分、裏返して2分焼き、皿に盛り付ける。にんじんを取り出した鍋にバターを熱し、泡立って薄茶色になったら、カレー粉または黒こしょうを加えてさっと全体を炒め合わせて、にんじんのの上にかけて完成(カレー粉や黒こしょうを使わない場合は熱を加えて薄茶色になったバターをかける)。