

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。



PICK UP 野菜

とうもろこし
採れたてのとうもろこしはみずみずしく、ジューシーで甘いのが特徴です。Oisixでは、収穫後すぐお届け。さっと炒めてプチプチはじける食感を楽しんで。

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。

PICK UP 野菜

枝豆

夏の旬の味が届きました。茹でるとプリっとはじけるような実。噛み締めればコクある濃厚な甘みと風味が口いっぱいに広がっていきます。定番の塩ゆではもちろん、フライパンで焼くのもおすすめです。

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、シャキッ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!また軽く火を通してて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	
豚肉の醤油漬け	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。水溶き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。フライパンに水溶き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ざっと混ぜる。
- 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。たまごは白くしておく。
- 副2** 鍋に水と中華だしを入れて火にかき、沸騰したら火を止めておく。
- 副1** フライパンに枝豆を重なら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。