

# Day 1

調理目安 30分



冷しゃぶのお肉は先に火を通し、常温で冷ましてしっかりと。スープを煮込んでいる間にナムルと冷しゃぶを手際よく仕上げます。



## PICK UP 野菜

**サラダほうれん草**  
葉がやわらかく、茎がシャキシャキ! サラダで食べるのがおいしいほうれん草です。さっと炒めたり、温めたオリーブオイルをかけてもおいしいですよ。スープのトッピングにも。

# Day 2

調理目安 30分



ピクルスは最初に作って味をなじませます。チキンを煮込みながらいんげんのマヨサラダを仕上げます!



## PICK UP 野菜

**かぶ**  
Oisixのかぶは生でもジューシーでやわらかく、煮込めば短時間で甘みが増しとろり食感に仕上がります。生でも煮ても、くし切りにして強火でこんがり焼いてもおいしいですよ。

# Day 3

調理目安 25分



焼きびたしに味をしみ込ませている間におさしみとちらしを彩りよく盛り付けます!



## PICK UP 野菜

**かぼっコリー**  
種も皮もすべて生で食べることのできるかぼちゃ。コリコリの食感とほんのりとした甘みが特長です。サラダに少し入れるだけで黄色のかぼちゃは食卓に彩りを添えてくれます。

## 主 サラダほうれん草と かぼっコリーの冷しゃぶ

調理器具:両手鍋

お届けする食材	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	全量
サラダほうれん草	全量
大葉	2枚
かぼっコリー	1/2パック
ミニトマト	1/2パック

ご用意いただく食材	
●マヨネーズ	大さじ3
●めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
●醤油	大さじ1/2
●ごま油	小さじ1
●酢	小さじ1
●味噌	小さじ1
●白すりごま	小さじ1
●塩、こしょう	適量

## 副1 とろとろかぶと 新玉ねぎのスープ

調理器具:片手鍋

お届けする食材	
かぶ	1/4パック
新玉ねぎ	1/3パック

ご用意いただく食材	
ごま油	適量
★水	500cc
★砂糖	小さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★中華だし	大さじ1

## 副2 なすときゅうりの 和風ナムル

調理器具:ボウル

お届けする食材	
きゅうり	1/2本
なす	1/2パック

ご用意いただく食材	
■ごま油	大さじ1
■醤油	小さじ1
■塩	適量
■こしょう	適量

## 主 チキンとかぶのトマト煮 アーモンドスライスのせ

調理器具:フライパン

お届けする食材	
チキンのトマト煮	1パック
かぶ	1/2パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	小さじ1
水	100cc
塩	適量
こしょう	適量

## 副1 いんげんとたまごの マヨサラダ

調理器具:片手鍋(ボウル)

お届けする食材	
いんげん	1/2パック

ご用意いただく食材	
たまご	1個
●マヨネーズ	大さじ2
●塩	少々
●こしょう	少々
(お好みで)あらびき黒こしょう	適量

## 副2 きゅうりとラディッシュ 新たまの3色ピクルス

調理器具:ボウル

お届けする食材	
きゅうり	1/2本
ラディッシュ	1玉
新玉ねぎ	1/3パック

ご用意いただく食材	
★水	100cc
★酢	50cc
★砂糖	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ

## 主 さばとかぼっコリーの 彩り野菜ちらし

調理器具:ボウル

お届けする食材	
さば塩焼き	全量
かぼっコリー	1/2パック
きゅうり	1/2本
大葉	3枚

ご用意いただく食材	
ごはん	300g
●酢	大さじ2
●砂糖	大さじ2
●塩	小さじ1/2
白いりごま	適量

## 副1 いんげんとトマトの 焼きびたし

調理器具:フライパン

お届けする食材	
いんげん	1/2パック
ミニトマト	1/2パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	適量
★醤油	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2
★和風顆粒だし	小さじ1
★水	50cc
酢	小さじ1/2

## 副2 かぶとラディッシュの おさしみ

調理器具:なし

お届けする食材	
かぶ	1/4パック
ラディッシュ	1玉

ご用意いただく食材	
塩	適量
しょうゆ	適量
(お好みで)わさび	適量

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 主** サラダほうれん草は4cm程度に切り、大葉は千切りに、かぼっコリーは薄めにスライスし、ミニトマトはへたをとり半分に切る。●をすべて混ぜてたれを作っておく。
- 副2** きゅうりは縦半分に切って3mm程度の薄切りにし、塩(分量外)で揉んでおく。なすは縦半分に切って5mm程度の薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 副1** かぶと新玉ねぎは皮をむき、食べやすい大きさにくし切りにする。
- 主** 豚肉(しゃぶしゃぶ用)を沸騰したお湯にくぐらせ、ざるにあげて常温でさましておく。
- 副1** 鍋にごま油を入れて熱し、③のかぶと新玉ねぎを入れてざっと炒める。全体に油が回ったら、★を入れて煮込む。かぶが柔らかくなったら完成。
- 副2** ボウルに■の調味料を入れ、きゅうり、なすをあえて、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主** 器にサラダほうれん草、かぼっコリー、ミニトマト、豚肉、大葉の順に盛り付ける。仕上げに●のたれをかけたら完成。

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 副1** 鍋にお湯を沸かしておく。
- 副2** きゅうりとラディッシュは5mm幅にスライスして塩(分量外)でもんでおく。新玉ねぎは食べやすい大きさにくし切りにする。★を混ぜてボウルにピクルス液をつくる。
- 副1** お湯が沸いたら、いんげんを入れ3分ほど茹でて取り出し、3等分の長さ切る。残ったお湯にたまごを入れ弱火-中火でふたをして8分ゆで、ゆでたまごをつくる。
- 主** かぶは皮をむき、厚さ2cm程度のくし切りにする。
- 副2** ②で塩もみした野菜の塩を洗い流し、ぎゅっと絞り、ボウルに入れて、新玉ねぎを加え、ピクルス液に浸ける。冷蔵庫に入れて味をなじませたら完成。
- 主** フライパンにサラダ油をひき、チキンのトマト煮に入っている鶏肉だけを取り出し炒める。肉の色が変わってきたら④のかぶを加え、焼き目がついたら水100ccと付属のトマトソースを加える。ふたをして弱火の中火で10分加熱して肉に火をとす。塩、こしょうで味をととのえ、付属のアーモンドスライスを散らして完成。
- 副1** ゆでたまごは殻をむき、8等分に切る。⑤で漬けておいたピクルスから新たまねぎを少量取り出し、1cm角に切る。ボウルに●を入れてまぜ、たまご、新たまねぎ、いんげんを混ぜ合わせて完成。お好みであらびき黒こしょうをふっても。

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 主** かぼっコリー、きゅうりは薄切りにして塩もみする。さば塩焼きは袋から取り出して耐熱皿に入れてラップをし、500Wの電子レンジで1分加熱し冷ましておく。大葉は千切りにする。大きめのボウルに●を入れすし酢を作っておく。
- 副1** いんげんは3等分に切り、ミニトマトはへたを取っておく。★を合わせておく。
- 副2** かぶは皮をむき、なるべく薄くスライスする。ラディッシュは千切りにする。
- 主** ①のボウルにごはん、大葉、白いりごまを入れて混ぜ、お皿に盛り付け冷ましておく。
- 副1** フライパンにサラダ油をひいて、②のいんげん、ミニトマトを中火で軽く焼く。★を合わせた調味料を入れ、仕上げに酢を入れて火をとめ、お皿に盛り付け、冷蔵庫でなじませて完成。
- 副2** 皿にスライスしたかぶをならべ、ラディッシュを散らして完成。塩やわさび醤油につけてめしあがれ。
- 主** ①のさば塩焼きを大きめにほぐし、④のごはんの上のせ、水気をしぼったかぼっコリー、きゅうりと一緒に彩りよく盛り付けて完成。