

Day 4

調理目安 30分



かぼちゃのドリアをトースターで焼いている間に副菜2品を仕上げます！



小松菜
苦みやえぐみがないので、生でも食べられる小松菜は、さっと炒めてシャキシャキ食感を楽しんで。にんにくしょうがをいれて炒めたり、だし汁に入れて煮びたしにしても。

Day 5

調理目安 25分



サラダは最初に作って冷蔵庫で冷やしておきます。あんかけのあんを作りながら、味噌汁を作ります。



なす
夏が旬のなす。この時期のなすは皮がしっかりとっていて、身がやわらかいのが特徴で、歯ごたえを楽しめる料理に使うのもおすすめです。お子様には小さめに切っても。

主 ほくほくかぼちゃのクリームドリア

調理器具：フライパン、ボウル

お届けする食材

冷凍豚ひき肉	全量
冷凍ほくほくかぼちゃ	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	300g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	350cc
●コンソメ	小さじ2
●塩	ふたつまみ
バター	5g
塩	適量
こしょう	適量

副1 ケチャップで!トマト風味のキャベツスープ

調理器具：片手鍋

お届けする食材

冷凍キャンディーキャベツ	1/2パック
新玉ねぎ	1/3パック

ご用意いただく食材

水	300cc
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

副2 小松菜のバターソテー ふわとろたまごのせ

調理器具：ボウル、フライパン(主菜と共用)

お届けする食材

小松菜	1/2パック
-----	--------

ご用意いただく食材

たまご	2個
砂糖	小さじ1
バター	5g
マヨネーズ	小さじ2
★中華だし	小さじ1
★醤油	小さじ1

主 ぶりのとろ〜り野菜あんかけ

調理器具：フライパン

お届けする食材

冷凍ブリの切り身	全量
小松菜	1/2パック
なす	1/2パック

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ3
★和風顆粒だし	小さじ1
★醤油	小さじ2
★酒	小さじ2
★水	150cc
片栗粉(水大さじ2で溶く)	大さじ1

副1 たっぷりキャベツの食べる味噌汁

調理器具：片手鍋

お届けする食材

冷凍キャンディーキャベツ	1/2パック
--------------	--------

ご用意いただく食材

水	300cc
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	小さじ2

副2 かぼちゃときゅうりのマッシュサラダ

調理器具：ボウル

お届けする食材

冷凍ほくほくかぼちゃ	1/2パック
きゅうり	1/2本

ご用意いただく食材

マヨネーズ	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

まとめて下準備!

仕上げていこう!

- 主** 冷凍豚ひき肉は袋のまま流水解凍する。冷凍ほくほくかぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ500Wの電子レンジで3分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- 副1** 新玉ねぎは2cmの厚さに切る。
- 副2** 小松菜は1/2~1/3程度の長さに切る。ボウルにたまごを割り溶き、砂糖を加えておく。
- 主** フライパンにサラダ油をひいて、中火で豚ひき肉を炒める。火が通ったら一旦火をとめて小麦粉を入れ、よく混ぜて全体になじませる。再び弱めの中火をつけ、牛乳を少しづつ加えてよく混ぜ、●の調味料を加えてよく混ぜホワイトソースにする。
- 主** ボウルなどに温かいごはん、バター、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせておく。グラタン皿に、ごはん、④のホワイトソース、ほくほくかぼちゃの順に盛り付けて、トースターで7~8分焼く。焦げ目がついたら完成。
- 副1** 片手鍋に新玉ねぎと水を入れて火にかけ、沸騰したら凍ったままの冷凍キャンディーキャベツ、ケチャップ、コンソメをいれて中火で煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえて完成。
- 副2** ④のフライパンを軽く洗い、バターとマヨネーズを入れて、③のたまごを入れスクランブルエッグを作り取り出す。一度、別皿にあげておく。小松菜をフライパンに入れて炒め、軽く火が通ったら、★を加えて炒める。お皿に小松菜を盛り付け、上にスクランブルエッグをかけて完成。

まとめて下準備!

仕上げていこう!

- 主** 冷凍ブリの切り身を袋のまま流水で解凍する。小松菜は4cm幅に切る。なすは乱切りにする。水溶性片栗粉をつくっておく。
- 副2** 冷凍ほくほくかぼちゃは、耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱し、フォークでつぶす。きゅうりは薄く輪切りにして塩もみしておく。
- 副1** 片手鍋に水300ccを入れて沸かしておく。
- 副2** 軽く水気をしぼった②のきゅうり、かぼちゃ、マヨネーズ、塩、こしょうをまぜて、冷蔵庫でなじませて完成。
- 副1** ③の鍋に、和風顆粒だしと凍ったままのキャンディーキャベツを加えて中火で加熱する。キャベツがしんなりしたら、火をとめて味噌をといて完成。
- 主** ブリ、なすの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひいて、ブリとなすをカリッと焼き、ブリに火が通ったらどちらも取り出しておく。軽くフライパンの油をふき取り、★を入れて沸騰させ、小松菜を入れて1分煮る。
- 主** ⑥のフライパンになすだけを戻し入れ、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。焼いたぶりにかけて完成。