

Day 1

調理目安 30分



白和えと甘酢漬けの味をなじませている間にトマトのつけごはんを作っていきます！



PICK UP

トマト
味がしっかり！酸味と甘みのバランスがとれたトマトです。もちろん生でもおいしいですが、焼くとよりいっそう旨みが引き立つので、ごはんの味にも負けません！オーブンで丸ごと焼くのもおいしいですよ。

Day 2

調理目安 30分



最初にナムルを仕上げ、
鮭を焼きながらスープを作っていくとスムーズ！



PICK UP

ピーマン
ピーマンは夏が旬！太陽をいっぱい浴びて、甘みもぎゅっと詰まっています。炒めるときはぜひ強火で「ジャッ！」と加熱してみずみずしい食感も楽しんで。

Day 3

調理目安 30分



キャベツとベーコンを蒸し焼きにしている間にサラダを作り、うしおなはさっとソテーしてできたてをどうぞ！



PICK UP

うしおな
味付けしなくてもほんのり塩味がする不思議野菜「うしおな」。今回は何の味付けもしないレシピでご提案しています。お好みでごま油でいためたり、オリーブオイル+んにくでもおいしいですよ。

主 ジューシー焼きトマトとカリッと豚のつけごはん

お届けする食材	
館ヶ森高原切り落とし	1パック
トマト	1/2パック
フリルレタス	1/2玉

ご用意いただく食材	
サラダ油A	小さじ1
たまご	2個
ごはん	300g
サラダ油B	小さじ1
●酒	大さじ2
●醤油	大さじ1
●バター	大さじ1

副1 ピーマンとにんじんのかんたん白和え

お届けする食材	
とろーり絹豆腐	1個
ピーマン	1/2パック
にんじん	1/3パック

ご用意いただく食材	
★白すりごま	小さじ2
★砂糖	小さじ1/2
★醤油	小さじ1/2

副2 シャキッともやしの甘酢漬け

お届けする食材	
細もやし	1パック

ご用意いただく食材	
■醤油	大さじ1と1/4
■砂糖	大さじ1/2
■酢	小さじ1と1/2
■ごま油	小さじ1/4
■水	大さじ2

主 鮭の竜田揚げ さっぱり中華甘酢だれ

お届けする食材	
ピーマン	1/2パック
新じゃがいも	1/2パック
ふわうま銀鮭	1パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
●醤油	大さじ1と1/2
●酢	大さじ1と1/2
●砂糖	大さじ1
●水	大さじ1
●ごま油	小さじ2
●酒	小さじ1

副1 豆腐とたまごの中華スープ

お届けする食材	
とろーり絹豆腐	1個

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

副2 キャベツとにんじんのごまナムル

お届けする食材	
キャベツ	150g
にんじん	1/3パック

ご用意いただく食材	
塩	ふたつまみ
★ごま油	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★酢	小さじ1/2
★白すりごま	小さじ1

主 キャベツとベーコンソテー 豆腐クリームソース

お届けする食材	
国産豚のベーコン	1パック
とろーり絹豆腐	2個
新じゃがいも	1/2パック
キャベツ	250g
んにく	1かけ

ご用意いただく食材	
●牛乳	50ml
●バター	20g
●コンソメ	小さじ1
サラダ油	大さじ1
水	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	適量

副1 ちぎりトマトとレタスのフレッシュサラダ

お届けする食材	
トマト	1/2パック
フリルレタス	1/2玉

ご用意いただく食材	
★オリーブオイル	大さじ1
★酢またはレモン汁	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

副2 自然な塩味を楽しむうしおなのそのままソテー

お届けする食材	
うしおな	1パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	大さじ1/2

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 副2 もやしは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱する。もやしを水にとってシャキッとさせ、水気をぎゅっと絞っておく。
- 副1 ピーマンは種を取り縦に千切りにする。にんじんは皮をむき千切りにし、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。豆腐は容器から出してキッチンペーパーで水気を取る。
- 主 トマトはヘタをとり縦半分になり、切り口に1cm深さの切り込みを格子状に入れる。レタスはちぎっておく。豚切り落とし肉は1cm幅に切り、塩こしょう（分量外）で下味をつける。
- 副2 ポウルにもやしと■を入れて和え、冷蔵庫でなじませて完成。
- 副1 ポウルに豆腐、★を入れてよく混ぜ、ピーマンとにんじんを加えて和えたら完成。
- 主 フライパンにサラダ油Aを熱し、たまごを割り入れ、目玉焼きを作って取り出しておく。フライパンをさっと拭き、サラダ油Bを熱し、豚切り落とし肉を中火で2-3分炒める。火が通ったらフライパンの端に寄せ、トマトの切り口を下にして並べる。ふたをして強火で3分程度焼き、トマトの皮にしわが寄ってきたら裏返してもう1分焼き、トマトだけ取り出す。フライパンに残った豚切り落とし肉に●を加えて絡める。
- 主 お皿にごはん、レタス、目玉焼き、豚切り落とし肉、トマトを盛り付ける。スプーンでトマトをくずして、全体を混ぜながら召し上がれ。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 副2 にんじんは皮をむき千切りに。キャベツも千切りにし、いっしょに塩もみしておく。
- 主 ピーマンは種をとり3cm大の乱切りにする。新じゃがいもは皮ごと3cm大の乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。銀鮭は3等分に切り、片栗粉をまぶす。●を耐熱容器に入れ、ラップをせず電子レンジ500Wで30秒加熱し、冷ましておく。
- 副1 たまごはポウルに割り入れ、溶いておく。豆腐は1cm角に切り片手鍋に入れておく。
- 副2 1.のキャベツとにんじんの水分をぎゅっと絞って、★を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主 フライパンにサラダ油を熱し、銀鮭と新じゃがいもを入れて中火で片面を3分ずつ焼く。両面がこんがり焼けたら、強火にしてピーマンを加えさっと炒め合わせる。盛り付けて2.の調味料をまわしかければ完成。
- 副1 3.の片手鍋に水、中華だしを加えて強火にかけ、沸騰したら溶きたまごを入れてかきたまにし、塩、こしょうで味をととのえる。仕上げにごま油を回しかけたら完成。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 副1 トマトは洗ってヘタを取り、包丁で少し切れ目をいれて4-6等分に手でポウルにちぎり入れる（ちぎること味がしみやすくなります）。レタスも食べやすい大きさにちぎってポウルに入れる。
- 主 新じゃがいも皮つきのままくし切りにし、ラップでふんわりと包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。キャベツは芯のついたまま大きなくし切りにする。んにくはすりおろす。ベーコンは半分切る。豆腐はポウルに入れて滑らかになるまでつぶし、すりおろしにんにくとよく混ぜ合わせる。耐熱容器に●を入れラップをせずに電子レンジで500Wで2分加熱し、すりつぶした豆腐とよく混ぜ合わせソースを作る。
- 副2 うしおなは4cm幅に切る。
- 主 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、キャベツ、新じゃがいもを入れて強火で2分程度焼く。こんがり焼き目が付いたら水を入れ、ふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- 副1 1.のポウルに★を入れ、ざっくりと混ぜる。冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副2 片手鍋にサラダ油を熱し、うしおなを入れて強火で1-2分程度さっと炒める。皿に盛り付けて完成。
- 主 4.の新じゃがいもに火が通ったら塩こしょうで味をととのえる。皿に、2.のソースとキャベツ、新じゃがいも、ベーコンを盛り付けて完成。

残った食材は…/

キャベツ
千切りにして塩もみし、レモン汁、オリーブオイルと和えて即席ザワークラウトはいゆか？

にんじん
縦半分切ってラップに包んでレンジ加熱し、バターでこんがり焼いてステーキがおすすめ！