

Day 4

調理目安 30分



ごまマヨ和えを仕上げ、あとの2品に集中！
あつあつごはんは焼き立てかば焼きをのせてどうぞ！

PICK UP



真あじのフィーレ(冷凍)

冷凍の魚切身は、作業を効率化するため、漁獲してから2-3回の冷凍・解凍を繰り返すことも珍しくないのですが、この真あじは漁獲した魚をすぐさま加工し急速凍結！とれたて鮮度が自慢です。

Day 5

調理目安 30分



今日はフライパンが出ずっぱり！じゃがいもを焼いたら、蒸し焼きを作ります。最後にあんかけを作って完成。

PICK UP



揚げなす(冷凍)

夏の調理が楽々！な揚げ済のなすです。味付けはしていないので、今回のように煮びたしはもちろん、冷やし麺のトッピングにも便利です。

主 揚げなすとあじのはんがすすむ蒲焼丼

お届けする食材

真あじのフィーレ(冷凍)	1パック
キャベツ	150g
揚げなす(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	300g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1

副1 おくらのごまマヨ和え

お届けする食材

オクラ(冷凍)	1/2パック
---------	--------

ご用意いただく食材

★白すりごま	大さじ1
★醤油	小さじ2
★マヨネーズ	小さじ2

副2 えのきとにんじんのかきたま汁

お届けする食材

えのき	1/2パック
にんじん	1/3パック

ご用意いただく食材

たまご	1個
水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
醤油	小さじ1
塩	適量

主 キャベツと豚肉の蒸焼きさっぱり中華だれ

お届けする食材

野菜と食べる生姜焼き(冷凍)	1パック
キャベツ	150g

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
●ごま油	小さじ2
●酢	小さじ1
●こしょう	適量
白いりごま	小さじ1

副1 なすとおくらの中華びたし

お届けする食材

オクラ(冷凍)	1/2パック
揚げなす(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

★醤油	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

副2 新じゃがいものえのきあんかけ

お届けする食材

新じゃがいも	1/3パック
えのき	1/2パック

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
ごま油	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ2
水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** 真あじのフィーレ(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。キャベツは千切りにして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2** えのきは石づきを取って4cm幅に切る。にんじんは皮をむき4cm長さの千切りにする。たまごは割り溶く。
- 副1** オクラ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ500Wで2分30秒加熱し、2cm幅に斜めに切る。★と和え、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、真あじを入れて中火で10分程度、両面がカリッとするまで焼く。揚げなす(冷凍)は耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで1分加熱し、ごま油と塩で和える。
- 副2** 鍋に水と和風顆粒だしを入れ火にかけ、沸騰したらえのきとにんじんを入れ1分ほどゆでる。醤油、塩で味をととのえ、溶きたまごをまわしいれて完成。
- 主** フライパンに残った余分な油をふき取り、●を加え、たれに照りが出るまで煮詰め、真あじと煮絡める。丼にごはん、キャベツ、真あじ、なすを盛り付け、白いりごまを散らして完成。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** 生姜焼き用豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。キャベツは3cmのざく切りにする。
- 副1** オクラ(冷凍)は耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ500Wで2分30秒加熱し、一口大の乱切りにする。揚げなすは耐熱容器に入れ、ラップをかけずに500Wで1分加熱する。
- 副2** 新じゃがいもは皮つきのまま3cm角に切り、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。えのきは石づきを取り、3cm幅に切る。
- 副2** 新じゃがいもはキッチンペーパーで水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、強火で2分程度カリッとするまで焼いて器に盛り付けておく。
- 副1** オクラ、揚げなす、★を和える。盛り付け、白いりごまをふりかけ、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主** 4.のフライパンにサラダ油を熱し、生姜焼き用豚肉をたれごと入れる。キャベツを豚肉の上ののせてフタをし、中火で5分程度蒸し焼きにする。キャベツがやわらかくなったら豚肉とキャベツを混ぜあわせ、火が通ったら●の調味料を和える。器に盛り付け、白いりごまをふりかけて完成。
- 副2** 片手鍋にめんつゆと水を入れて火にかけ、沸騰したらえのきを入れ中火で1分煮る。水とき片栗粉でとろみをつけ盛り付けた新じゃがいもにかけたら完成。

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かが？