

# Day 4

調理目安 30分



サラダに味をなじませている間にスープを作ります。  
白身魚をこんがり焼いてグリル野菜を添えたら完成！

PICK UP



## 大葉

香りが良く、鮮やかな緑色が特長の大葉です。えぐみが少なく料理の味を引き立てます。食べる直前に手のひらに大葉をのせて“パン”と手を打つと、よりいっそう香りが強くなり、おいしく召し上がれますよ。

# Day 5

調理目安 30分



サラダに味をなじませている間に鶏肉を焼きはじめます。  
味噌汁は冷凍野菜を活用して手早く完成！

PICK UP



## 知床若鶏モモ肉(冷凍)

北海道知床の雄大な自然の中育った若鶏です。肉質がやわらかくなるように餌の配合も工夫しています。一口大にカット済みなので、炒め物や揚げ物、鍋にもそのままお使いいただけます。

## 主 白身魚のムニエル ズッキーニとトマトのグリル添え

### お届けする食材

白身魚の切身(冷凍)	1パック
ミニトマト	1/2パック
ズッキーニ	1/2本

### ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
こしょうA	適量
小麦粉	大さじ2
バター	15g
醤油	小さじ1/2
塩B	適量
こしょうB	適量

## 副1 さつまいもと新玉ねぎの さっぱりサラダ

### お届けする食材

さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック
新玉ねぎ	1/4パック
大葉	1枚

### ご用意いただく食材

★オリーブオイル	大さじ3
★酢	小さじ1と1/2
★塩	ふたつまみ
★こしょう	適量

## 副2 ほうれん草の ミルクスープ

### お届けする食材

ほうれん草(冷凍)	1/2パック
-----------	--------

### ご用意いただく食材

バター	5g
牛乳	300ml
コンソメ	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
(お好みで)粉チーズ	適量

## 主 さつまいもと鶏肉の うま塩炒め

### お届けする食材

知床若鶏モモ肉(冷凍)	1パック
さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック
大葉	4枚

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●塩	小さじ1/2

## 副1 きゅうりとトマトの 和風サラダ

### お届けする食材

きゅうり	1本
ミニトマト	1/2パック

### ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
★白すりごま	大さじ2
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
★醤油	小さじ1
★酢	大さじ1

## 副2 ほうれんそうとたまごの お味噌汁

### お届けする食材

ほうれん草(冷凍)	1/2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
味噌	適量

### まとめて下準備！

- 主** 白身魚の切身(冷凍)は袋のまま流水解凍する。解凍したら魚の水分をふきとり、塩A、こしょうAをふって小麦粉をまぶす。ミニトマトはヘタをとり1/4に切り、ズッキーニはピーラーやスライサーでひらひらの薄切りにする。
- 副1** さつまいもスティック(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秒加熱する。新玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。

### 仕上げていこう！

- 副1** 新玉ねぎはぎゅっと絞って水気を切る。ボウルに、新玉ねぎ、さつまいも、★を入れ和える。冷蔵庫で味をなじませ、食べる直前に皿に盛り付けて大葉をちぎってのせて完成。
- 副2** 片手鍋にバターを入れて中火にかけ、凍ったままのほうれん草を入れて軽く炒める。牛乳、コンソメを入れ、沸騰しない程度に温まったら塩こしょうで味をととのえて完成。お好みで粉チーズを振っても。
- 主** フライパンにバターを熱し、白身魚を入れ、中火で3分ずつ両面をこんがり焼き、皿に盛り付ける。フライパンにミニトマトとズッキーニを入れ、強火で30秒程度サッと炒める。醤油、塩B、こしょうBを加えて手早く味をととのえ火を止める。白身魚の上に盛り付ければ完成。

### まとめて下準備！

- 主** 鶏モモ肉(冷凍)は袋のまま流水解凍する。解凍したら、酒と塩をよくもみこむ。さつまいもスティック(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分加熱し、さいころ状に切る。
- 副1** きゅうりは薄くスライスし、塩でもむ。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- 副2** たまごはボウルに割り溶いておく。片手鍋に水、和風顆粒だしを入れて中火にかけ、沸騰させておく。

### 仕上げていこう！

- 副1** きゅうりはぎゅっと絞って水気を切る。ボウルにきゅうり、ミニトマト、★を入れ和える。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、鶏モモ肉を入れて中火で両面を5分ずつ焼く。
- 副2** 3.の鍋に凍ったままのほうれん草を入れる。再び沸騰したら味噌をといて味をととのえ、溶きたまごを入れてひと煮立ちしたら完成。
- 主** 5.のフライパンにさつまいもを加えてざっと混ぜ、●を入れて炒め合わせる。大葉をしいた皿に盛り付けて完成。