

# Day 1

調理目安 30分



つるむらさきをゆでたお湯でごぼうもゆでると短時間に、スープをつくっている間に味噌だれ和えを作ります。



## PICK UP

つるむらさき  
ねばねばが特徴のつるむらさきは夏が旬。ミネラルやビタミンが豊富で、夏に取りたい野菜のひとつです。ゆでておひたしや、ごま油などでさっと炒めたり、スープにもおすすめ。納豆やおくらなどと相性が◎。

# Day 2

調理目安 30分



フライパンを上手に活用して、洗い物を少なく。サラダと旨塩炒めを作ってチキンを仕上げます。



## PICK UP

ズッキーニ  
夏が旬のズッキーニ。形はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。煮込み料理やグリルが多いですが、ゆでてナムルにしたり、スライスしてサラダにしてもおいしいですよ。

# Day 3

調理目安 30分



きんぴらとスープを作ったら、豆腐を焼きます。最後にあつあつのたまごあんを仕上げ召し上がれ。



## PICK UP

赤パプリカ  
見ているだけで元気がでる彩り鮮やかなパプリカは今が旬。肉厚で甘みが強いのが特徴で、生食でも焼いてもおいしい。実はパプリカは成熟前は緑! 熟させると黄→オレンジ→赤と色が変化していきます。

## 主 つるむらさきと揚げ豚の味噌だれ和え

お届けする食材	
豚ヶ森高原豚バラ肉スライス(冷凍)	1パック
つるむらさき	2/3パック
赤パプリカ	1/2個
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材	
塩A	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
●味噌	小さじ2
●みりん	小さじ2
●醤油	小さじ2
●砂糖	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2

## 副1 豆苗と新玉ねぎのかきたまスープ

お届けする食材	
新玉ねぎ	1/4パック
豆苗	1/2パック

ご用意いただく食材	
たまご	1個
片栗粉	小さじ1/3
水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量

## 副2 ごぼうときゅうりのごまマヨサラダ

お届けする食材	
きゅうり	1/2本
カットごぼう	1/2パック

ご用意いただく食材	
塩	ふたつまみ
■醤油	小さじ1/2
■砂糖	小さじ1/2
■白すりごま	大さじ1
■マヨネーズ	大さじ2

## 主 焼きズッキーニとチキンのタンドリー風

お届けする食材	
マイルドタンドリー	1セット
チキンセット(肉、ソース)	
ズッキーニ	1/2本
新玉ねぎ	1/4パック

ご用意いただく食材	
サラダ油A	大さじ1/2
塩	大さじ1/2
こしょう	適量
サラダ油B	適量

## 副1 豆苗と赤パプリカのさっぱりツナサラダ

お届けする食材	
液切りいらすツナフレーク	1パック
豆苗	1/2パック
きゅうり	1/2本
赤パプリカ	1/4個

ご用意いただく食材	
★醤油	大さじ1
★酢	大さじ2
★ごま油	小さじ1

## 副2 チンゲン菜の旨塩炒め

お届けする食材	
チンゲン菜	1/2パック
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材	
サラダ油	大さじ1
■塩	ふたつまみ
■中華だし	ふたつまみ
■こしょう	適量
■酒	大さじ1
■ごま油	小さじ1/2

## 主 豆腐のカリふわ揚げ焼きチンゲン菜のたまごあんかけ

お届けする食材	
旨味凝縮お料理用豆腐	1丁
新玉ねぎ	1/4パック
チンゲン菜	1/2パック

ご用意いただく食材	
たまご	2個
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩	ふたつまみ
水	200ml
中華だし	大さじ1
水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)	

## 副1 つるむらさきともずくのつるつるスープ

お届けする食材	
味付もずく	1パック
つるむらさき	1/3パック

ご用意いただく食材	
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
★水	300ml
★中華だし	小さじ1
塩	適量

## 副2 ごぼうと赤パプリカの中華きんぴら

お届けする食材	
カットごぼう	1/2パック
赤パプリカ	1/4個

ご用意いただく食材	
ごま油	大さじ1/2
■水	大さじ3
■中華だし	小さじ1/2
■塩	ふたつまみ
白いりごま	大さじ1

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 主** 鍋に湯をわかし、塩Aを入れる。豚バラ肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。つるむらさきは根元に近い茎を2cmほど切り捨て、3cm幅にざく切りし、太い茎はさらに縦に切る。赤パプリカは種をとり一口大の乱切り、エリンギは長ければ横半分にした後、縦半分にし、薄切りにする。豚バラ肉は3等分に切り塩こしょうと片栗粉をまぶす。ポウルに●をあわせておく。
- 副1** 新玉ねぎは縦に薄切りに、豆苗は根を落として3cm幅に切る。ポウルにたまごを割り溶き、片栗粉を入れておく。
- 副2** きゅうりは4cm長さの千切りにし、塩もみしておく。ごぼうはよく洗い4cm長さの千切りにして水にさらし、ざるにあげる。

- 主** 1.の沸騰したお湯につるむらさきの茎を入れて中火で2分ゆで、葉も加えてさらに1分ゆで取り出す(お湯は捨てずに残しておく)。水にさらしてぎゅっと絞る、1のポウルに入れておく。
- 副2** 4.の湯でごぼうを中火で3分ゆで、ザルにあげて水気をしっかり切る。きゅうりはぎゅっと絞って水気を切る。ポウルにごぼう、きゅうり、■を入れて混ぜ、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副1** 片手鍋に水と和風顆粒だし、新玉ねぎを入れて沸騰させ、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。豆苗を入れてひと煮立ちしたら完成。
- 主** フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を入れ、両面がカリッとなるように強火で3分ほど揚げ焼きにし、1.のポウルに入れる。赤パプリカ、エリンギも同じフライパンで焼き色がつくまで焼き、ポウルで和えれば完成。

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 副1** 豆苗は根を切り落として4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱する。きゅうりと赤パプリカは4cm長さの千切りにする。
- 副2** チンゲン菜は5-6cmに切り、葉と茎に分ける。エリンギは長さはそのままで厚さ5mm程度にスライスする。
- 主** ズッキーニは厚さ1cmの輪切り、新玉ねぎは厚さ1cmのくし切りにする。タンドリーチキンセットの鶏肉は、大きいものは半分に切る。

- 副1** ポウルに★を混ぜ、豆苗、きゅうり、赤パプリカ、ツナを和えて冷蔵庫でなじませて完成。
- 主** フライパンにサラダ油Aを熱し、中火でズッキーニと新玉ねぎを5分炒める。ズッキーニに焼き色がつき、新玉ねぎがしんなりしたら塩こしょうで味をつけ、取り出す。
- 副2** 5.のフライパンをさっと拭き、サラダ油を熱して強火でチンゲン菜の茎とエリンギを2分炒める。葉の部分を加えてざっと混ぜ、■を加えて炒め合わせたら完成。
- 主** 6.のフライパンをさっと拭き、サラダ油Bを熱して鶏肉を入れる。中火で3分ほど焼き、かりっとしてきたら裏返し、弱めの中火でふたをして3分ほど焼く。中まで火が通ったら、ふたを取り5.のズッキーニと新玉ねぎを入れ炒め合わせる。タンドリーチキンセット付属のソースを加え、炒め絡めれば完成。

### まとめて下準備!

### 仕上げていこう!

- 主** 豆腐は8等分のさいの目状に切り、片栗粉をまぶす。新玉ねぎはくし切りに、チンゲン菜は5cm幅に切る。ポウルにたまごを割り溶いておく。
- 副1** もずくは容器に入れたまま、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。つるむらさきはみじん切りにする。
- 副2** ごぼうはよく洗い斜め薄切りにして水にさらし、ざるにあげておく。赤パプリカは種をとり斜めに薄くスライスする。

- 副2** フライパンにごま油をひいて熱し、ごぼうと赤パプリカを入れて強火でざっと2-3分炒める。■を加えて炒め合わせ、白いりごまを加えて混ぜ合わせれば完成。
- 副1** 鍋にもずく、つるむらさき、★を入れ、強火にして沸騰したら中火にし、2分ほどとろみがつくまで煮る。塩で味をととのえたら完成。
- 主** 4.のフライパンをさっと洗い水気をふきとり、ごま油を熱して豆腐を入れ、中火で両面がきつね色になるまで5分程度焼く。塩をふり、皿に盛り付ける。フライパンの油を軽くふき、水、中華だし、新玉ねぎを入れ、ふたをして中火で3分煮る。チンゲン菜を加えてざっと混ぜ、様子を見ながら少しずつ水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。溶きたまごを回し入れ、たまごがふんわり固まってきたら、揚げ焼きした豆腐に盛り付けて完成。