

# Day 4

調理目安 30分



餃子風バーグを焼いている間にナムルとスープを作ります。最後にポテトをカリッと焼けば、揚げたてのおいしさ！



**しる菜**  
関西の伝統野菜「しる菜」。葉がやわらかくて傷みやすいので運送が難しく、関西以外ではなかなか味わえないものですが、ほんのり甘く、みずみずしいおいしさを、ぜひ1度お試しください。



# Day 5

調理目安 25分



**ライム**  
ワックス不使用のライムをお届け。絞りたての果汁からは、甘く爽やかな香りが広がります。ドレッシングやスープはもちろん、暑い夏はスライスしたものをお水に少しいれるだけで一気にさわやかになりますよ。

絞りたてのフレッシュライムでサラダを作ったらポテトをごんがり焼きながら、ピラフを作ります。

## 主 みぞれでさっぱり餃子風バーグ

### お届けする食材

餃子のたね(冷凍)	1パック
フライドポテト(冷凍)	1/2パック(約150g)
大根	100g

### ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ3
ごま油	大さじ2
醤油	小さじ1/2

## 副1 ミックスベジタブルのとろーりたまごスープ

### お届けする食材

ミックスベジタブル(冷凍)	1/2パック(約125g)
---------------	---------------

### 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
水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1+水 小さじ2)	

## 副2 しる菜と大根のシャキシャキナムル

### お届けする食材

大根	100g
しる菜	1/2パック(約100g)

### ご用意いただく食材

塩	小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

## 主 彩り野菜のお手軽シーフードピラフ

### お届けする食材

シーフードミックス(冷凍)	1パック
ミックスベジタブル(冷凍)	1/2パック(約125g)

### ご用意いただく食材

ごはん	400g
バター	15g
●酒	大さじ2
●コンソメ	小さじ1
●塩	小さじ1/2
●こしょう	適量

## 副1 赤玉ねぎとしる菜のさっぱりライムサラダ

### お届けする食材

赤玉ねぎ	1/2パック(約100g)
しる菜	1/2パック(約100g)
ライム	1/2個

### ご用意いただく食材

塩	少々
★オリーブオイル	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々

## 副2 ほっくりフライドポテトのオーロラソースディップ

### お届けする食材

フライドポテト(冷凍)	1/2パック(約150g)
-------------	---------------

### ご用意いただく食材

ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
牛乳またはプレーンヨーグルト	大さじ1/2

### まとめて下準備！

- 主** 餃子のたね(冷凍)は、袋のまま流水解凍する。フライドポテト(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分加熱する。大根は皮をむいてすりおろし、余分な水分を軽く絞っておく。
- 副2** 大根は皮をむいて千切りにする。しる菜は5cmの長さに切る。ボウルに大根としる菜を入れ、塩でもむ。
- 副1** 片手鍋に水、中華だし、凍ったままのミックスベジタブルを入れ強火にかける。たまごは溶いておく。

### 仕上げていこう！

- 主** 解凍した餃子のたねを袋の上からよくもみ、袋の先端を切って少しずつ出しながら一口大のハンバーグ型にし、表面に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、餃子のたねを入れ、中火で片面2分程度ずつ焼き、両面に焼き色をつけたら、ふたをして弱火で8分程度加熱し火を通す。焼きあがったら皿に盛る。(フライパンは洗わず7で使います)
- 副2** 塩もみした大根としる菜の水分を軽く絞り、めんつゆ(3倍濃縮)、ごま油を和えて冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副1** 3の鍋が沸騰したら中火にし、塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。最後に溶きたまごを入れ、少し固まったら火を止め、さいばしで軽く混ぜて完成。
- 主** 4のフライパンをキッチンペーパーでさっと拭きとり、1のフライドポテトを入れて、強火で2分焼き、醤油を入れてざっと炒め合わせる。焼いた餃子のたねを盛り付けたお皿にフライドポテトも盛り、仕上げに大根おろしをそえたら完成。

### まとめて下準備！

- 副1** 赤玉ねぎは薄くスライスし、塩少々をふって軽くもむ。しる菜は一口大の乱切りにする。ライムはくし切りにする。
- 副2** ケチャップ、マヨネーズ、牛乳またはプレーンヨーグルトを混ぜ、オーロラソースを作る。

### 仕上げていこう！

- 副1** ボウルにライムの汁をしぼり、★を合わせる。ボウルに水気をしぼった赤玉ねぎとしる菜を入れ、冷蔵庫で味をなじませたら完成。
- 副2** フライドポテトを凍ったまま袋から取り出し、アルミホイルにのせてオーブントースターで8分焼く。焼きあがったら器に盛り付け、オーロラソースを添えて完成。
- 主** フライパンにバターを入れ弱火にかけ、冷凍のままのシーフードミックスとミックスベジタブルを入れて強火で炒める。ざっと全体を混ぜたら●を入れ、具材に絡ませ、ふたをして中火で5分程度加熱する。シーフードに火が通ったら、ごはんを入れ、全体を混ぜたら完成。