

Day 1

調理目安 30分



最初にスープを煮込んで、手羽先をやわらかく。その間にナムルを仕上げ大根を焼きます。



PICK UP

セロリ
水分たっぷりで見ずみずしいセロリです。スティックに切れば生でポリポリ、薄切りにすればシャキシャキと食感も楽しめます。DAY1では素材そのものの味を、DAY3では浅漬けにしてお楽しみください。

Day 2

調理目安 30分



サラダ用ポーチドエッグと魚用マリネ液を作ったら、魚を焼いてスープとサラダを完成！



PICK UP

いんげん
成長が早く1年で3回収穫できるので「三度豆」と呼ばれていますが、旬の夏がいちばんおいしい時期になります。ナムルや生姜醤油などでさっぱりといただくのもおすすめです。

Day 3

調理目安 30分



そぼろごはんのにのせるたまご、いんげんを作ります。浅漬けを作ってズッキーニを焼きながらごはんを味付け！



PICK UP

ズッキーニ
丸くて可愛い形をしたズッキーニ。中心部までぎゅっと果肉が詰まっているので、みずみずしさが違います。今回は衣をまとわせたジョンでご提案いたしました。が、中身をくり抜き肉詰めするのもおすすめです。

主 手羽先とセロリの食べるエスニックスープ

お届けする食材	
手羽先(冷凍)	1パック
赤玉ねぎ	1/4パック(約50g)
セロリ(茎の部分のみ)	1/3パック(約60g)
ライム	1/2個
細もやし	1/2パック(約100g)

ご用意いただく食材	
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
●水	400ml
●中華だし	大さじ1
●酒	大さじ2
●塩	ふたつまみ
(お好みで)あらびき黒こしょう	適量

副1 大根のぴりっとこしょう焼き

お届けする食材	
大根	100g

ご用意いただく食材	
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	(あればあらびき黒こしょう) 適量
(お好みで)カレー粉	適量
(お好みで)乾燥バジル	適量

副2 いんげんともやしのナムル

お届けする食材	
いんげん	1/4パック(約20g)
細もやし	1/2パック(約100g)

ご用意いただく食材	
■ごま油	小さじ2
■醤油	小さじ1
■砂糖	小さじ1/2
白いりごま	適量

主 ふわうまシルバーのエスカベッシュ風

お届けする食材	
ふわうまシルバー	1パック
いんげん	1/2パック(約40g)
赤玉ねぎ	1/4パック(約50g)

ご用意いただく食材	
塩	ふたつまみ
●水	50ml
●砂糖	大さじ1
●塩	小さじ1/2
酢	50ml
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

副1 サラダほうれん草の熱々オイルサラダ

お届けする食材	
サラダほうれん草	2/3パック(約70g)
ミニトマト	1/2パック(約60g)

ご用意いただく食材	
たまご	2個
★水	700ml
★酢	大さじ2
★塩	小さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ2

副2 大根とセロリのコンソメスープ

お届けする食材	
大根	100g
セロリ(葉の部分のみ)	約20g

ご用意いただく食材	
サラダ油	小さじ1
水	300ml
コンソメ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

主 サラダほうれん草のそぼろごはんプレート

お届けする食材	
鶏そぼろ	1瓶
いんげん	1/4パック(約20g)
サラダほうれん草	1/3パック(約30g)

ご用意いただく食材	
ごはん	300g
●たまご	2個
●砂糖	小さじ1
●塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2

副1 お好みでぴりっとズッキーニのジョン

お届けする食材	
ズッキーニ	1個

ご用意いただく食材	
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
塩	ひとつまみ
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
白いりごま	適量
(お好みで)コチュジャン	適量
ごま油	大さじ3

副2 セロリとミニトマトのシンプル浅漬け

お届けする食材	
セロリ(茎の部分のみ)	2/3パック(約120g)
ミニトマト	1/2パック(約60g)

ご用意いただく食材	
■酢	小さじ1
■醤油	小さじ1
■砂糖	小さじ1/2
■塩	ひとつまみ

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** 手羽先(冷凍)は袋のまま流水解凍する。解凍したらキッチンペーパーで水気をふき取り、塩をもみこんでおく。赤玉ねぎは千切りし水を入れたボウルに5分程度さらしザルにあげておく。セロリは、葉の部分は切り落とし、DAY2のスープ用にとっておく。茎は、繊維を断ち切るように薄く斜めに切る。ライムは4等分のくし切りにする。
- 副1** 大根は皮をむき1cm幅の輪切り、大きい場合は半月切りにする。
- 副2** いんげんは4cmの長さに斜めに切る。
- 主** 両手鍋にごま油を熱し、手羽先を入れ、強火で両面を1-2分焼き目がつくまで焼く。●を入れ、沸騰したら肉に火がとおるまで弱-中火で10分程度煮込む。もやしを入れ、もやしが生んじりするまで3分程度煮込む。
- 副2** 耐熱皿にもやしといんげんを入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する。加熱が終わったら■を加えて和え、白いりごまをふりかける。冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副1** フライパンにごま油を熱し、大根を入れ強火で3分程度、両面こんがり焼く。塩、こしょう(あればあらびき黒こしょう)をふって完成。お好みでカレー粉や、乾燥バジルなどのハーブを散らしても。
- 主** 4のスープを器に盛る。赤玉ねぎ、薄切りセロリをスープの上に盛り付け、ライムを添えて完成。食べる直前にライムをお好みの量だけほって召し上がれ。お好みであらびき黒こしょうをふるのもおすすめです。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** いんげんは4cmの長さに斜め切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱する。赤玉ねぎは薄切りし、塩をふって軽くもむ。
- 副2** 大根は皮をむき、千切りに切る。セロリの葉はDAY1で取っておいた葉と、パックに残っている葉のうち約20gを使い、4cm幅に切る。
- 副1** 鍋に★を入れ沸騰させる。サラダほうれん草は根を落として4cm幅に切る。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。サラダほうれん草、ミニトマトを器に盛り付け、塩、こしょうをふっておく。たまごは1つ器に割っておく。
- 副1** 3で沸騰させたお湯を、さいばしてぐくと混ぜ、渦を作る。渦の真ん中に3で割っておいたたまご1つをそっと落とし、2分ほどゆで取り出し、キッチンペーパーの上のせておく。もう1つたまごも、同様にポーチドエッグを作る。
- 主** 4の片手鍋をさっと洗い、●を入れて火にかけ、沸騰し砂糖がとけたら、火をとめて酢を入れマリネ液を作る。パットまたはボウルにうつし、1の赤玉ねぎを漬け込む。シルバーは、キッチンペーパーで水気をふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、シルバーを入れ、ふたをして弱-中火で両面それぞれ5分程度焼く。こんがり焼き色がつき火が通ったら取り出し、マリネ液に漬け込む。食べる直前に器に盛り、いんげんを添えたら完成。
- 副2** 5の片手鍋をさっと洗いサラダ油を熱し、セロリの葉を入れ、中火で30秒加熱する。水、コンソメ、塩、大根を入れて強火にかける。湯が沸いたら、中火で2分煮て、こしょうで味をととのえ完成。
- 副1** 3のサラダほうれん草とミニトマトが入った器にポーチドエッグをのせる。5のフライパンをさっと洗い水気を拭き、オリーブオイルを入れ強火で10-20秒程度、オイルが熱くなるまで加熱する。サラダの上に熱いままのオイルをジュッとかけて完成。

まとめて下準備！

仕上げていこう！

- 主** いんげんは4cmに斜め切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱する。サラダほうれん草は根を落として4cm幅に切る。器に●を入れ混ぜておく。
- 副1** ズッキーニを1cmの輪切りにする。小麦粉、水、塩をよく混ぜ衣を作り、ズッキーニを入れる。醤油、酢、白いりごま、お好みでコチュジャンを混ぜ、たれを作る。
- 副2** セロリは茎の部分を長さ4cm、幅7~8mmのスティック状に切る(余った葉はご自由にお使いください)。ミニトマトはヘタをとり4等分のくし切りにすりつぶした豆腐とよく混ぜ合わせソースを作る。
- 主** 1で加熱したいんげんにごま油と醤油を入れ和えておく。フライパンにサラダ油をひき、1で混ぜた●を流し入れて、半熟のスクランブルエッグを作り皿にとる。(フライパンは6.で使います)
- 副2** ボウルに■とセロリを加えてもみこんでおく。さらにミニトマトを入れて、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 副1** 4のフライパンをさっと洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。フライパンにごま油を熱し、衣をまとわせたズッキーニを入れ、中火で片面2分ずつこんがり揚げ焼きにする。皿に盛り付け、2のかたれを添えて完成。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。
- 主** 器にごはんを入れ、サラダほうれん草、スクランブルエッグ、鶏そぼろ、いんげんの順に彩りよく盛り付けて完成。