

Day 1

調理目安 30分



トロなすはじっくり焼いてあつあつとろろに。
サラダを作り、なすを焼いている間にスープを完成！

主 トロなすの 肉巻き照り焼き

お届けする食材	
館ヶ森高原豚バラ肉スライス	1パック
トロなす	1個
レッドキャベツスプラウト	1/2パック(約10g)

ご用意いただく食材	
片栗粉	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ1
白いりごま	小さじ1

副① ほうれん草とにんじんの はるさめサラダ

お届けする食材	
ほうれん草	1/2パック(約45g)
にんじん	1/3パック(約120g)
はるさめ	1/4パック

ご用意いただく食材	
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★醤油	大さじ2
★ごま油	大さじ2
★中華だし	小さじ1

副② 千切り白菜の かきたまスープ

お届けする食材	
ベビー白菜	1/4パック(約55g)

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
★ごま油	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

Day 2

調理目安 30分



トロなす
かむとジュワっとろけるよう。きめ細かな果肉がたっぷりと水分を蓄えているので、焼くとってもジューシーに仕上がります。焼くだけでもおいしいですが、肉の旨味を閉じ込める肉巻きをぜひ堪能ください！

副菜 2品を作り、鮭をカリッと焼いたら取り出して。鮭は最後にあんと絡めてあつあつを召し上げれ。

主 ベビー白菜と銀鮭の 中華あん

お届けする食材	
ふわうま銀鮭	1パック
ベビー白菜	1/2個(約110g)
にんじん	1/3パック(約120g)

ご用意いただく食材	
片栗粉	大さじ2
●水	100ml
●醤油	大さじ1
●中華だし	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2+水小さじ4)	

副① はるさめとエリンギの さっぱりスープ

お届けする食材	
深谷の夏ねぎ	1/2本(約50g)
エリンギ	1/2パック(約50g)
はるさめ	1/4パック

ご用意いただく食材	
水	450ml
中華だし	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
酢	小さじ1
(好みで)ラー油	適量

副② ほっくりじゃがいもの 中華ナムル

お届けする食材	
新じゃがいも	1/3パック(約130g)
レッドキャベツスプラウト	1/2パック(約10g)
はるさめ	1/4パック

ご用意いただく食材	
水	450ml
中華だし	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
酢	小さじ1
(好みで)ラー油	適量

主 グリル野菜のせ アンチョビライス

お届けする食材	
新じゃがいも	2/3パック(約260g)
ほうれん草	1/2パック(約45g)
エリンギ	1/2パック(約50g)
アンチョビ	1瓶

ご用意いただく食材	
ごはん	400g
たまご	2個
オリーブオイル	大さじ1
サラダ油	大さじ1
バター	10g
こしょう	適量
(あればあらびき黒こしょう)	適量
(好みで)粒マスタード	適量

副① 深谷の夏ねぎの ジューシーマヨディップ

お届けする食材	
深谷の夏ねぎ	1と1/2本(約150g)

ご用意いただく食材	
★オリーブオイル	小さじ2
■味噌	小さじ1.5
■マヨネーズ	大さじ1.5
■白すりごま	小さじ1.5

副② 白菜スティックの ごま味噌マヨディップ

お届けする食材	
ベビー白菜	1/4パック(約55g)
にんじん	1/3パック(約120g)

ご用意いただく食材	
■味噌	小さじ1.5
■マヨネーズ	大さじ1.5
■白すりごま	小さじ1.5

まとめて下準備！

»»» 仕上げていこう！

- 主 トロなすはヘタを取り、縦に8等分のくし切りにする。レッドキャベツスプラウトは根をとす。●を合わせておく。
- 副① ほうれん草は5cm幅に、にんじんは皮をむき千切りにする。片手鍋にはるさめをゆでる用のお湯（分量外）を沸かしておく。ボウルに★を入れる。
- 副② 白菜は千切りにする。たまごは溶いておく。
- 主 トロなすはヘタを取り、縦に8等分のくし切りにする。レッドキャベツスプラウトは根をとす。●を合わせておく。
- 副① 2.の湯にはるさめを入れ、中火で3分ゆでる。ざるにあげて流水で冷まして水気を切り、半分の長さに切る。2.の★を入れたボウルにはるさめ、ほうれん草、にんじんを入れて和え、冷蔵庫で味をなじませて完成。
- 主 1.のトロなすを豚バラ肉スライスで巻き、表面に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉スライスで巻いたトロなすを肉の巻き終わりを下にして入れ、強火で片面1-2分ずつ焼く。ふたをして弱火で5分焼き火を通して、●を入れ煮絡める。器に盛り付け、レッドキャベツスプラウトと白いりごまを散らして完成。
- 副② 片手鍋をさっと洗い、水、和風顆粒だしを入れて火にかける。沸騰したら白菜を入れ、再び沸騰してきたら、塩、こしょう