

# 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とろに。  
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(冷凍)
トロなす
レッドキャベツスプラウト

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
にんじん
はるさめ

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
1/6個(約35g)

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
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

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

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

ご用意いただく食材	
ごま油	小さじ1/2
中華だし	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

# Day 3

調理目安 30分



ベビー白菜  
通常の白菜とは異なり、ふわりとした巻きでシャキシャキ食感を楽しめます。果肉がやわらかいのでDay3ではぜひ生でお楽しみください。その他の日でもあまり火を通さないレシピをご用意しています。

マリネとマヨディップを仕上げ、主菜の野菜をグリルします。アンチョビライスに野菜を彩りよく盛り付けて完成！

## 副① 深谷の夏ねぎの ジューシーマリネ

### 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
■マヨネーズ	大さじ1
■白いりごま	小さじ1

## 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
1/6個(約35g)

ご用意いただく食材	
■味噌	小さじ1
■マヨネーズ	大さじ1
■白いりごま	小さじ1

## まとめて下準備！

## 》》》》 仕上げていこう！

- 主 豚バラ肉スライス(冷凍)は袋のまま流水解凍する。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おとす。●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。

- 副① 2のお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 4.の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、こしょうで味をととのえ溶きたまごを入れる。たまごが少し固まってきたら火を止めてさいばしでさっと混ぜて完成。

## まとめて下準備！

## 》》》》 仕上げていこう！

- 副① ねぎは斜め薄切りに、エリンギは横に半分に切り、縦に薄切りにする。

- 副② 2.の新じゃがいもに、ごま油、中華だし、塩を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。器に盛り付け、レッドキャベツスプラウトをのせ、こしょうをふったたら完成。

- 主 フライパンにサラダ油Aを熱し、3.の銀鮭を入れ、中火で4分加熱する。レッドキャベツスプラウトは根を落とし、2cm幅の長さに切る。

- 副① 片手鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら、はるさめ、ねぎ、エリンギを入れて中火で3-4分ゆでる。中華だし、塩を入れ、こしょうで味をととのえ、火を止めて仕上げに酢を入れて完成。好みでラー油を加えて、酸辣湯風にしても。

- 主 5.のフライパンをさっと拭き、サラダ油Bを熱し、白菜、にんじんを入れ、強火で2分炒める。少ししなりしたら中火にして●を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。水溶き片栗粉を少しづつ加えてとろみがでてきたら、5.の銀鮭を入れ、あんを絡めながら2分程度煮込み完成。

## まとめて下準備！

## 》》》》 仕上げていこう！

- 副① ねぎは5cm程度の長さに切り、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。