



# Day 1

調理目安 30分

サバをカリッと焼きあげながら、スープとサラダを作っていきます。



**PICK UP**  
レッドビーツ  
ロシアの伝統料理「ボルシチ」の材料として有名なビーツ。加熱すると甘みがぐっと増すため、Day1ではホットサラダをご提案。ソースとしっかり和えて、彩りの良さもお楽しみください。



# Day 2

調理目安 30分

きゅうりに切れ目を入れる一時間で味がしみやすく！電子レンジを活用してナムルも手早く完成。



**PICK UP**  
新れんこん  
新れんこんはみずみずしく、シャキッ、サクッとした歯ごたえの良さが特長。加熱をしすぎず、歯切れの良さを楽しめるレシピをご提案しています！



# Day 3

調理目安 30分

スープとサラダは片手鍋を共用して洗いを少なく。ロコモコはたっぷり野菜と混ぜながら召し上がれ！



**PICK UP**  
サラダ空芯菜  
茎が空洞になっているので他の野菜では味わえないシャキシャキ食感が楽しめます。炒め物に使うことが多い野菜ですが、サラダ空芯菜はやわらかいので、生でどうぞ！

## 主 サラダ空芯菜とサバのこんがりソテー

お届けする食材	
しっとりやわらかサバ切身	1パック
サラダ空芯菜	2/3パック(約30g)
ぶなしめじ	1/2パック
ミニトマト	1/3パック(約40g)

ご用意いただく食材	
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
●酢(あればレモン汁)	大さじ1
●塩	小さじ1/2
●こしょう	適量

## 副1 ビーツと玉ねぎのホットサラダ

お届けする食材	
レッドビーツ	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材	
★マヨネーズ	大さじ2
★酢	小さじ1
★塩	ひとつまみ

## 副2 にんじんの洋風かきたまスープ

お届けする食材	
にんじん	1/3パック(約110g)

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

## 主 シャッキリ新れんこんと鶏ムネ肉の照り焼き

お届けする食材	
鶏ムネ肉の照焼(タレ、山椒)	1セット
新れんこん	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材	
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1
水	大さじ2
醤油	大さじ1

## 副1 じゃばらきゅうりとトマトのしみみ漬

お届けする食材	
きゅうり	1本
ミニトマト	1/3パック(約40g)

ご用意いただく食材	
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
★酢	小さじ2
★塩	ひとつまみ

## 副2 にんじんと玉ねぎのしっとりナムル

お届けする食材	
にんじん	1/3パック(約120g)
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材	
ごま油	大さじ1
塩	ふたつまみ
白いりごま	ふたつまみ

## 主 デミ風ソースロコモコ ビーツマリネと玉ねぎ添え

お届けする食材	
国産豚ハンバーグ(冷凍)	2個
サラダ空芯菜	1/3パック(約20g)
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
レッドビーツ	1/2パック

ご用意いただく食材	
たまご	2個
ごはん	茶碗2杯(約300g)
サラダ油A	大さじ1
酢	小さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油B	大さじ2
●ケチャップ	大さじ2
●水	大さじ1
●ウスターソース	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2

## 副1 焼きぶなしめじの香ばしスープ

お届けする食材	
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材	
オリーブオイル	小さじ2
水	300ml
コンソメ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

## 副2 新れんこんときゅうりのごまマヨサラダ

お届けする食材	
新れんこん	1/2パック
きゅうり	1本

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

### まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- 副2 にんじんは皮をむいて千切りにして、片手鍋に入れる。
- 主 空芯菜は4cm幅に切り、器に盛り付ける。ぶなしめじは石づきを取りほぐし、ミニトマトはヘタをとって縦に4等分のくし切りにする。
- 副1 ビーツは皮をむき1cm幅の拍子木切り(棒状)に。玉ねぎは一口大に切る。ビーツと玉ねぎを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。  
※ビーツを切る時、まな板が赤くなりますので、牛乳パックなどを敷くか、また板をすぐに洗うなど、ご注意ください。
- 主 サバに小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、サバを皮目を下にして入れ、中火で片面5分ずつ、サバの両面をカリッと焼く。
- 副2 1.の片手鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら中火で2分程度、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。たまごを割り溶いて鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜ、塩、こしょうで味をととのえて完成。
- 副1 3.の耐熱容器に★を入れて、全体を和えて完成。
- 主 2.の空心菜を盛り付けた器にサバを盛り付ける。フライパンは洗わずに、ぶなしめじを入れ、中火で2分程度しんなりするまで炒める。ミニトマト、●を入れてざっと炒め、サバの上に盛り付けたら完成。

### まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- 副1 きゅうりは、1/3くらいの厚みのところまで、斜めに1-2mm幅で細かく切れ目を入れる。表面に切れ目を入れたら裏返し、反対側も同様に切れ目を入れる。きゅうりの両端を切り落とし、斜め6等分に切りボウルに入れる。ミニトマトはヘタをとって縦に4等分のくし切りにし、きゅうりを入れたボウルに入れる。
- 主 新れんこんはよく洗い皮つきのまま5mm幅の半月切りにする。玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。
- 主 フライパンにサラダ油を熱し、新れんこんを入れ、強火で1分炒める。軽く焼き目がついたら皿に取り出し、そのままフライパンは洗わずに、鶏ムネ肉、玉ねぎ、塩、酒、水を加え、ふたをして中火で10分程度、鶏ムネ肉に火がとおるまで蒸し焼きにする。
- 副1 1.のボウルに★を入れ、きゅうりとミニトマトと和え、冷蔵庫で味をなじませたら完成。
- 副2 にんじんは皮をむき千切りに、玉ねぎは薄切りにする。にんじんと玉ねぎを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分程度軽くしんなりするくらいに加熱する。ごま油、塩を入れて和え、白いりごまをふって完成。
- 主 3.のフライパンに新れんこんを戻し入れ、醤油、鶏ムネ肉の照焼セット付属のタレを入れて中火で2分ほど煮つめて完成。お好みで鶏ムネ肉の照焼セット付属の山椒をかけて召し上がれ。

### まとめて下準備！ 仕上げていこう！

- 副2 新れんこんはよく洗い、皮つきのままで薄くいちょう切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩でもむ。
- 主 ハンバーグ(冷凍)は袋から出し、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで5分程度、しっかり温まるまで加熱する。空芯菜は5cm幅に、玉ねぎは1cm幅の輪切りまたは半月切りにする。ビーツは皮をむいて千切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱し、酢、塩で和えてマリネにしておく。
- 副1 ぶなしめじは石づきを取りほぐす。
- 主 フライパンにサラダ油Aを熱し、たまごを割り入れて中火で3分程度焼き、2つの目玉焼きをつくって器に取り出す。(フライパンは洗わずに7.で使います)
- 副2 ボウルに■を入れ混ぜ、水気をしぼったきゅうり、新れんこんを加え和えたら完成。
- 副1 片手鍋にオリーブオイルを熱し、ぶなしめじを入れ、強火で1-2分炒める。しめじがしんなりしたら水とコンソメを入れ、沸騰したら塩こしょうで味をととのえて完成。
- 主 4.のフライパンにサラダ油Bを熱し、玉ねぎを入れ、中火で片面3分程度ずつ焼く。玉ねぎに焼き目がついたらハンバーグも加え、強火で両面を1分ずつ焼き、焼き目がついたら玉ねぎとともに取り出す。フライパンを洗わずに●を入れ、中火で1分煮詰めてソースを作る。器にごはん、空芯菜、玉ねぎ、ビーツマリネ、ハンバーグ、目玉焼きをのせ、ソースをかけて完成。