



Day 1

調理目安 30分



冬瓜
冬の瓜と書く冬瓜(とうがん)ですが、実はほかのウリ科のきゅうりなどと同じく夏が旬。今が一番おいしい季節です。冬瓜そのものはさっぱりした味なので、煮物やスープなど味を染みこませる料理にはもってこいです。



Day 2

調理目安 30分



かぼっコリー
種も皮もすべて生で食べることのできるかぼちゃ。コリコリの食感とほんのりとした甘みが特長です。サラダに少し入れるだけで黄色のかぼちゃは食卓に彩りを添えてくれます。

※カレー炒めのなすは、写真と異なりズッキーニに変更になりました。



Day 3

調理目安 30分



玉ねぎ
生はもちろん、炒め物、煮物と幅広く活躍する玉ねぎ。生でいただく時に水にさらすのは、水溶性の辛み成分を水に溶け出させるため。同時に、辛み成分は加熱にも弱いので、火を通すと、あの甘味を楽しめますよ。

全 **バジル香る! 豚バラ肉のガパオライス**

お届けする食材

館ヶ森高原豚バラ肉	1パック	ご用意いただく食材	たまご	2個
赤パプリカ	1/4個		ごはん	茶碗2杯(約300g)
にんにく	1かけ		サラダ油A	小さじ1
バジル	1パック		●醤油	大さじ1

※バジルは冷気により黒く変色することがあります。その場合は、手で変色部分をちぎってからお使いください。

●オイスターソース 大さじ1
●酒 大さじ2
●みりん 大さじ1
●中華だし 小さじ1
サラダ油B 小さじ1

※オイスターソースがない場合は、醤油小さじ1、みりん小さじ1で代用できます。

調1 **玉ねぎと小松菜のシャキシャキ塩ナムル**

お届けする食材

玉ねぎ	1/3パック(約130g)	ご用意いただく食材	★塩	ふたつまみ
小松菜	1/2パック		★白いりごま	小さじ1
			★ごま油	小さじ1

調2 **とろーりとろける! 冬瓜の中華スープ**

お届けする食材

冬瓜	1/3パック(約65g)	ご用意いただく食材	水	400ml
			中華だし	小さじ2
			塩	ひとつまみ
			こしょう	適量

作り方

調2 **1. スープを煮込む**
冬瓜は皮をむいてわたを取り、2cm角に切る。片手鍋に、冬瓜、水、中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分程度煮る。
Point▶冬瓜をじっくり煮ると、とろりとやわらかく仕上がります。

調1 **2. ナムルを作る**
玉ねぎは薄切りにする。小松菜は5cmの長さに切る。玉ねぎと小松菜と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する。取り出したら★を加え、全体を和えたら完成。

全 **3. 目玉焼きとガパオの具を作る**
フライパンにサラダ油Aを熱し、たまごを割り入れて、ふたをして弱火で4分程度焼き、別皿に取り出す。(フライパンは洗わず、すぐ使います) 赤パプリカは種を取り、2cm角の角切りにする。にんにくをみじん切りに、豚肉を1cm幅に切る。小鉢などに●を混ぜる。
フライパンをさっと拭き、サラダ油Bとにんにくを入れて中火にかけ、香りがしたら豚肉を入れる。豚肉に火が通るまで中火で3分程度炒め、赤パプリカを入れ、混ぜておいた●の調味料を入れて強火で1分ざっと炒めたら、水分が少なくなるまで中火で3分程度加熱する。

調2 **4. スープの味をととのえる**
冬瓜がやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえて完成。

全 **5. ガパオを仕上げる**
3のフライパンに、バジルを手でちぎって入れ、ざっと炒め合わせて火を止める。器にごはんを盛りつけ、ガパオの具をかけ、3の目玉焼きをのせたら完成。
Point▶バジルは最後に入ると、フレッシュな色と香りを楽しめますよ。

全 **食欲そそる! チキンと夏野菜のカレー炒め**

お届けする食材	ご用意いただく食材
マイルドタンドリー	小麦粉 大さじ3
チキン(鶏肉、ソース)	1セット 大さじ2
ズッキーニ	1本 ひとつまみ
赤パプリカ	1/2個

調1 **玉ねぎとエリンギの味噌マヨグリル**

お届けする食材	ご用意いただく食材
玉ねぎ	1/3パック(約130g) 味噌 大さじ3
エリンギ	1パック マヨネーズ 大さじ3
大葉	2枚

調2 **生でシャキ! 冬瓜とかぼっコリーの浅漬け**

お届けする食材	ご用意いただく食材
冬瓜	1/3パック(約65g) 塩 小さじ1/2
かぼっコリー	1/2パック めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

作り方

調2 **1. 浅漬けを作る**
冬瓜は皮をむいてわたを取り、薄切りする。かぼっコリーはよく洗い、皮と種がついたまま薄切りする。ポウルに、冬瓜、かぼっコリー、塩、めんつゆ(3倍濃縮)を入れて和え、冷蔵庫に入れて味をなじませて完成。
Point▶冷蔵庫で冷やすと、野菜がシャキシャキになりますよ。

調1 **2. 味噌マヨグリルの野菜を切って電子レンジで加熱する**
玉ねぎは1cm幅に切る。エリンギは縦に厚さ1cm程度に切る。玉ねぎとエリンギをトースター対応の器に入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで3分加熱する。(電子レンジにかけた後、5でトースターで焼きます)

全 **3. カレー炒めの下ごしらえをする**
ズッキーニはよく洗い、ヘタを取り、皮付きのまま1cm幅の輪切りにする。赤パプリカは種を取り、一口大の乱切りにする。鶏肉の水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
Point▶小麦粉をまぶすことで、表面がカリッと仕上がります。

全 **4. カレー炒めをフライパンで炒める**
フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、ズッキーニを入れ、中火で3分炒める。表面がカリッとしたら、弱火にしてふたをし、4分程度、鶏肉に火が通るまで加熱する。

調1 **5. 味噌マヨグリルをトースターで焼く**
小鉢などで味噌とマヨネーズを混ぜて味噌マヨを作る。2の器のラップを取り、味噌マヨをかけてトースターで2分程度、味噌マヨだれがこんがりとするまで焼く。

全 **6. カレー炒めの味付けをする**
鶏肉に火が通ったら、ふたを取って中火にし、赤パプリカを入れてざっと炒める。そこにマイルドタンドリーチキンに付属のソースと塩を加え、3分程度全体に煮絡めて完成。

調1 **7. 味噌マヨグリルに大葉を散らす**
5の器を取り出し、仕上げに大葉を手でちぎって散らしたら完成。

全 **冬瓜とツナの彩り豆腐冷汁ごはん**

お届けする食材	ご用意いただく食材		
なめらか絹豆腐	4パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
ツナフレーク	1パック	塩	ひとつまみ
冬瓜	1/3パック(約65g)	●味噌	大さじ2
かぼっコリー	1/2パック	●ごま油	大さじ1/2
大葉	3枚	●白すりごま	大さじ1
		●めんつゆ(3倍濃縮)	50ml
		●水	250ml

調1 **玉ねぎと赤パプリカのさっぱり和風マリネ**

お届けする食材	ご用意いただく食材		
玉ねぎ	1/3パック(約130g)	★塩	小さじ1/4
赤パプリカ	1/4個	★酢	小さじ1
		★ごま油	小さじ1

調2 **甘辛 小松菜の半熟たまごとし**

お届けする食材	ご用意いただく食材		
小松菜	1/2パック	たまご	2個
		■砂糖	大さじ1
		■醤油	大さじ1
		■酒	大さじ1
		サラダ油	小さじ2

作り方

全 **1. 冷汁ごはんの具材と汁の準備をする**
ごはんを器に盛り付け、冷ます。冬瓜は皮をむいてわたを取り、2cm角に切る。片手鍋に、冬瓜、水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分程度煮て、やわらかくなったらザルにとり流水で冷やす。かぼっコリーはよく洗い、皮と種がついたまま薄切りにし、塩を加えてもみこむ。大葉は千切りにする。器にツナと●を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

調1 **2. マリネを作る**
玉ねぎは薄切りにする。赤パプリカは種を取り薄切りにする。耐熱容器に玉ねぎと赤パプリカを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。★を加えて和え味がなじんだら完成。

調2 **3. たまごとしを作る**
小松菜は5cm長さに切る。たまごは溶きほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を入れ、しんなりするまで中火で2分程度炒める。■を入れて中火で1分煮詰め、溶きたまごを入れて数回かき混ぜ、火をとめて予熱で半熟になるまで火を通したら完成。
Point▶予熱で加熱すれば、半熟たまごが失敗なくできますよ。

全 **4. 冷汁ごはんを盛りつける**
豆腐をスプーンで大きめにすくい、1のごはんに盛り付ける。冬瓜、かぼっコリーを盛り付け、混ぜておいたツナと●をかける。大葉を散らして完成。