



Day 4

調理目安 30分

※おひたしの野菜は、写真と異なりベビー白菜に変更になりました。



PICK UP
館ヶ森高原豚
 岩手県最南端、鹿や鶏がのびのびと暮らす自然豊かな「館ヶ森アーク牧場」で大切に育てられた豚肉です。品種は日本では珍しいバブコックスワイン種。やわらかくコクのある赤身とさっぱりとした脂が特長です。



Day 5

調理目安 30分

※トマト煮のなすは、写真と異なりズッキーニに変更になりました。



PICK UP
【骨とり切り身】脂ノリ さば
 ふくよかでジューシーな脂がしっかりとっているのは、北の海ノルウェーでとれたからこそ。骨とりずみなので、そのままフライや煮物に。調理も楽でお子さまも食べやすい一品ですよ。

主 5種野菜と豚肉だんごの中華風甘酢炒め

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|-----------------|---------------|-----------|--------|
| 館ヶ森高原豚切り落とし(冷凍) | 1パック | 塩 | ひとつまみ |
| フライドポテト(冷凍) | 1/2パック | こしょう | 適量 |
| 4種野菜ミックス(冷凍) | 2/3パック(約130g) | 片栗粉 | 大さじ3 |
| | | サラダ油 | 大さじ2 |
| | | ●中華だし | 小さじ1 |
| | | ●酢 | 大さじ2 |
| | | ●醤油 | 大さじ2 |
| | | ●砂糖 | 大さじ2 |
| | | ●ごま油 | 大さじ1/2 |
| | | ●片栗粉 | 大さじ1/2 |

1 箸休めに!ベビー白菜のおひたし

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|---------|---------------|-----------|--------|
| ベビー白菜 | 2/3パック(約150g) | ★醤油 | 小さじ1/2 |
| | | ★ごま油 | 小さじ1/2 |
| | | ★白いりごま | 小さじ1/2 |

2 ごま油香る!エリンギとたまごの中華スープ

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|---------|--------|-----------|--------|
| エリンギ | 1/2パック | たまご | 1個 |
| | | 水 | 300ml |
| | | 中華だし | 小さじ2 |
| | | 塩 | ひとつまみ |
| | | ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- 1. 甘酢炒めの下ごしらえをする**
 豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。フライドポテト(冷凍)と4種野菜ミックス(冷凍)を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- 2. おひたしを作る**
 ベビー白菜は3cmの長さに切り、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。★を和えて完成。
- 3. スープの下ごしらえをする。**
 エリンギは縦5mm程度の厚さに切る。片手鍋に、エリンギ、水、中華だしを入れておく。
- 4. 肉団子を作る**
 豚肉を半分程度の大きさに切り、塩、こしょうで下味を付ける。豚肉を10個の団子状に丸めてから片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、肉団子を入れて焼く。中火で片面3分ずつ焼いて火を通す。
Point▶切り落とし肉を団子状にすると、見た目も食べごたえも◎。
- 5. スープを加熱する**
 3.の片手鍋を火にかける。沸騰したら弱火にし、5分程度煮込む。
- 6. 甘酢炒めを仕上げる**
 小鉢などで●を合わせる。3.のフライパンに、1.のフライドポテトと4種野菜ミックスを加えて強火で1分ざつと炒め合わせる。●を入れ、とろみがつくまで2分程度炒め合わせたら完成。
Point▶●の調味料は分離しやすいので、フライパンに入れる直前で再度まぜると良いですよ。
- 7. スープを仕上げる**
 たまごを割り溶いて5.の片手鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜる。塩で味をととのえ、ごま油をまわしかけて完成。

主 野菜のうまみがぎゅっ! さばと野菜のトマト煮

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|--------------|---------------|-----------|-------|
| 脂ノリさば(冷凍) | 1パック | 塩A | ふたつまみ |
| ズッキーニ | 1/2本 | こしょうA | 適量 |
| 玉ねぎ | 1/4パック(約100g) | 小麦粉 | 大さじ2 |
| 4種野菜ミックス(冷凍) | 1/3パック(約70g) | サラダ油 | 大さじ1 |
| トマト缶 | 1缶 | コンソメ | 大さじ1 |
| | | 塩B | ひとつまみ |
| | | こしょうB | 適量 |
| | | オリーブオイル | 小さじ1 |

1 ほっくりじゃがいものたまごマヨサラダ

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|-------------|--------|-----------|-------|
| フライドポテト(冷凍) | 1/2パック | たまご | 1個 |
| | | ★マヨネーズ | 小さじ2 |
| | | ★塩 | ひとつまみ |
| | | ★こしょう | 適量 |

2 煮込んでとろり!ベビー白菜のミルクスープ

| お届けする食材 | | ご用意いただく食材 | |
|---------|--------------|-----------|-------|
| ベビー白菜 | 1/3パック(約70g) | 水 | 200ml |
| | | コンソメ | 小さじ2 |
| | | 牛乳 | 200ml |
| | | 塩 | ふたつまみ |
| | | こしょう | 適量 |

作り方

- 1. トマト煮の下ごしらえをする**
 さば(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ズッキーニはよく洗い、へたを取り、1cm幅の輪切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- 2. サラダの具材の準備をする**
 片手鍋に湯を沸かし、たまごを入れて弱火-中火で8分ゆでる。フライドポテト(冷凍)は耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- 3. スープの野菜を切る**
 ベビー白菜は3cmの長さに切る。
- 4. トマト煮を煮込み始める**
 さばは1切れを3等分にし、塩A、こしょうAで下味を付け、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、さばを皮目からカリッと焼く。中火で片面3分ずつ焼いたら、ズッキーニ、玉ねぎ、4種野菜ミックス(冷凍)、トマト缶、コンソメを入れ、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして6分程度煮込む。
- 5. スープを仕上げる**
 2.の片手鍋に、ベビー白菜、水、コンソメを入れ、中火で4分程度、ベビー白菜がやわらかくなるまで煮る。牛乳を入れ、沸騰させないように中火で2分程度加熱し、塩、こしょうで味をととのえたら完成。
- 6. サラダを仕上げる**
 ゆでたまごの殻をむいて8等分に切り、フライドポテト、★と和えて完成。
- 7. トマト煮を仕上げる**
 4.のフライパンに、塩B、こしょうBを入れて味をととのえ、仕上げにオリーブオイルをまわしかけて完成。
Point▶お好みで粉チーズをふっても。