



## 🍗 しっかりとゆで鶏の彩りバンバンジー

お届けする食材		ご用意いただく食材	
越前白山鶏ムネ肉	1パック	●砂糖	小さじ1
キャベツ	200g	●白すりごま	大さじ2
にんじん	1/3パック(約110g)	●醤油	大さじ1
		●マヨネーズ	大さじ2
		●味噌	小さじ2
		●ごま油	小さじ2
		水	500ml
		塩	小さじ2

## 🥬 枝豆とマイタケ香るもっちりチヂミ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
枝豆	1/2パック	★小麦粉	大さじ3
マイタケ	1/4パック(約30g)	★片栗粉	大さじ2
		★中華だし	小さじ1
		★醤油	小さじ1
		★水	50ml
		ごま油	大さじ2
		(お好みで)ラー油	適量

## 🍲 豆腐とえのきの中華はるさめスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
はるさめ	10g	水	350ml
とろーり絹豆腐	1パック	中華だし	小さじ2
えのき	1/4パック(約30g)	塩	ひとつまみ
		こしょう	適量

### 作り方

#### 🍗 1. バンバンジーの野菜を切る

キャベツは幅5mmの粗い千切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。加熱後は冷水にさらし、冷ましておく。にんじんは皮をむき、ピーラーなどで薄くりボン状にスライスする。小鉢などに●をすべて混ぜてたれを作る。

#### 🥬 2. チヂミの具をレンジ加熱する

枝豆は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。水で冷やしてから、さやかに身を取り出す。マイタケは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

#### 🍗 3. バンバンジーのゆで鶏を作る

鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら塩と完全に解凍した鶏肉を入れる。ふたをして強火のまま3分煮たら火を止め、そのまま15分おいておく。

**Point**▶余熱でゆっくり火を入れることで、しっかりとやわらかなゆで鶏に。

#### 🥬 4. チヂミを焼く

ボウルに★を混ぜ、枝豆とマイタケを入れてざっくりと混ぜる。フライパンにごま油を熱し、生地をすべて流し入れ、中火で片面4分程度焼く。こんがり焼き色が付いたらひっくり返し、弱火で3分程度焼く。6等分に切り、器に盛り付けて完成。お好みでラー油をつけても。

#### 🍲 5. スープを仕上げる

絹豆腐は1cm角のさいの目切りに、えのきは石づきをとって3cm長さに切る。片手鍋に水、豆腐、えのきを入れて火にかけ、沸騰したらはるさめを入れ3分加熱したら、中華だし、塩、こしょうで味をととのえて完成。

**Point**▶水分を吸ってしまうはるさめは最後にざっと加えるといいですよ。

#### 🍗 6. バンバンジーを仕上げる

3.の鶏肉をざるに上げ流水(または氷水でも)で冷やし、厚さ5mm程度に切る。キャベツはぎゅっと絞り水気を切る。お皿に、キャベツ、にんじん、鶏肉の順に盛り付け、たれをかけたら完成。

## 🍗 にんじん葉としらすの野菜かき揚げ丼

お届けする食材		ご用意いただく食材	
釜揚げしらす	2パック	ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
にんじん葉	1/2パック	小麦粉A	大さじ2
玉ねぎ	1/3パック(約130g)	小麦粉B	大さじ4
マイタケ	1/4パック(約30g)	片栗粉	大さじ2
		塩	ふたつまみ
		水	大さじ5(75ml)
		サラダ油	フライパンに2cm
		●水	大さじ2
		●酒	大さじ1
		●みりん	大さじ1
		●醤油	大さじ1

## 🥬 おいしいゆで方で!塩ゆで枝豆

お届けする食材		ご用意いただく食材	
枝豆	1/2パック	水	500ml
		塩A	大さじ1/2
		塩B	大さじ1/2
		※塩の分量が多いですが、適切な量です。(水に対し塩が約4%です)	

## 🍲 キャベツがシャキシャキはるさめサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
はるさめ	20g	塩	小さじ1/2
キャベツ	100g	■酢	大さじ2
にんじん	1/3パック(約110g)	■めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
		■砂糖	大さじ1
		■白いりごま	小さじ1
		■ごま油	小さじ1/2

### 作り方

#### 🍲 1. サラダのはるさめをゆでる

フライパンに湯を沸かす。沸騰したらはるさめを入れ、中火で3分ゆでる。ザルにあげ、流水で冷やし水をきる。(フライパンは水気を拭きとり、5.で使います)

#### 🥬 2. 枝豆の塩ゆでを作る

片手鍋に水と塩Aを入れて強火にかける。枝豆は洗って茎につながる部分をはさみで5mmほど切り落とし、手で強く握るように塩Bをゴシゴシとみ込む。湯が沸騰したら、塩がついたままの枝豆を入れ、中火で4分ゆでる。はしで時々混ぜながらゆで、ザルでお湯を切って完成。(片手鍋は軽く洗って、6.で使います)

**Point**▶塩もみをするとうま味がとれて味のりも良くなりますよ。

#### 🍲 3. サラダを仕上げる

はるさめを半分くらいの長さに切る。キャベツは幅5mm程度の千切りに、にんじんは皮をむき千切りにする。ポウルににんじん、キャベツ、塩を入れもんだら、ぎゅっと絞り水気を切る。■とはるさめを入れ和えたら完成。

#### 🍗 4. かき揚げの具と衣を用意する

にんじん葉は5cm長さに切り、玉ねぎは薄く切る。しらす、にんじん葉、玉ねぎ、マイタケ、小麦粉Aをビニール袋に入れ、袋の口を閉じて振り食材に小麦粉をまぶす。ボウルに小麦粉B、片栗粉、塩を入れて混ぜ、水を入れてざっくりと混ぜて衣を作る。

#### 🍗 5. かき揚げを揚げる

4.のボウルにビニール袋の具材を入れ、ざっくり混ぜる。1.のフライパンにサラダ油を熱し、お玉に1/4程度ずつ具をのせて油の中に静かにずらし入れ、中火で3分程度あまり触らずに揚げ焼きにする。衣がカラッと固くなったら裏返し、弱めの中火で3分程度揚げる。

**Point**▶混ぜすぎると衣が重くなってしまうので、ざっくり混ぜればOKです。

#### 🍗 6. かき揚げ丼のたれを作り、仕上げる

2.の片手鍋に●をすべて入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火で泡を立たせながら2分程度煮詰める。泡が大きくなってきたら火を止める。丼にごはん、かき揚げを盛り、たれを添えて完成。食べながら途中でたれをかけ、味の変化を楽しんで。

**Point**▶かき揚げはまずはたれをかけずに、そのまま召し上がり、にんじん葉の香りを楽しめます。お好みで塩をふっても。

## 🍗 野菜がたっぷり 甘辛チャプチェ風

お届けする食材		ご用意いただく食材	
豚肉の醤油漬け	1パック	●砂糖	大さじ1
はるさめ	50g	●醤油	大さじ1
キャベツ	200g	●酒	大さじ2
玉ねぎ	1/3パック(約140g)	●ごま油	大さじ1
にんじん	1/3パック(約130g)	サラダ油	大さじ1
マイタケ	1/2パック(約70g)	白いりごま	大さじ1
		ごま油	大さじ1

## 🥬 にんじん葉香る かきたまスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
にんじん葉	1/2パック	たまご	1個
		水	300ml
		中華だし	小さじ2
		ごま油	小さじ1/2

## 🍲 とろーり絹豆腐のなめたけやっこ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
とろーり絹豆腐	2パック	■醤油	大さじ1
えのき	3/4パック(約70g)	■砂糖	大さじ1
		■酢	小さじ1/3

### 残った食材は…/

はるさめ、玉ねぎ  
ゆでたはるさめと薄切りにした玉ねぎに明太子とマヨネーズを和えたら、もう一品おかずに!

とろーり絹豆腐  
塩もみした千切りキャベツに、豆腐とごま油を和えて白和え風サラダはいかが?

### 作り方

#### 🍗 1. チャプチェのはるさめをゆでる

片手鍋に湯を沸かす。沸騰したらはるさめを入れ、3分ゆでる。はるさめをザルにあげ、流水で冷やし水気を切る。(片手鍋は洗わずに、5.で使います)

#### 🥬 2. なめたけやっこを作る

えのきは石づきをとって2cm長さに切り、耐熱容器に入れ、■をかけてラップをせずに電子レンジ500Wで3分加熱する。豆腐は1パックを4等分に切り、器に盛り付ける。えのきはレンジから取り出しよく混ぜ、豆腐の上にかけてたら完成。

#### 🍗 3. チャプチェの具材を用意する

はるさめは半分くらいの長さに切る。キャベツは5cm角のざく切りに、玉ねぎは厚さ1cmのくし切りに、にんじんは皮をむき短冊切りにする。豚肉の醤油漬けは水気を切ってビニール袋に入れ、●を加えてもみこむ。

#### 🍗 4. チャプチェを仕上げる

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを入れ、しんなりしたら豚肉を●の調味料ごと加えて中火で3分炒める。キャベツ、マイタケを入れてふたをして弱火で3分程度蒸し焼きにする。はるさめを入れて中火で2分炒め合わせ、白いりごまごま油を加え、全体を混ぜたら完成。

#### 🥬 5. かきたまスープを作る

にんじん葉は3cm長さに切る。1.の片手鍋に水、中華だしを入れて沸かす。沸騰したら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、にんじん葉を加え、ごま油をまわしかけて完成。

**Point**▶にんじん葉は最後に加えて、爽やかな香りを生かします。