



Day 4

調理目安 30分

主 キャベツとほたてのバター醤油酒蒸し

お届けする食材		ご用意いただく食材	
北海道産ほたて稚貝(冷凍)	1パック	酒	大さじ1
キャベツ	180g	塩	ふたつまみ
いんげん(冷凍)	1/2パック	バター	小さじ1
		醤油	小さじ1/2

副1 とろーり絹豆腐とぶなしめじのすまし汁

お届けする食材		ご用意いただく食材	
とろーり絹豆腐	1パック	水	300ml
ぶなしめじ	1/2パック	和風顆粒だし	小さじ2
		醤油	小さじ1/2
		塩	ふたつまみ

副2 かぼちゃとごぼうのこんがり味噌マヨ焼き

お届けする食材		ご用意いただく食材	
かぼちゃ(冷凍)	1/2パック	水	大さじ1
ごぼう	1/2パック	オリーブオイル	大さじ1
		塩	ひとつつまみ
		味噌	大さじ1
		マヨネーズ	大さじ2

作り方

副1 酒蒸しのほたてを洗う

ほたては、凍ったままゴソゴソとたわしなどで水洗いし、表面の汚れを落とす。

Point▶ 表面に砂や細かい貝殻がついていきますので、しっかりと水洗いをしてくださいね。

副2 味噌マヨ焼きの下ごしらえをする

かぼちゃ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。ごぼうは皮をむき、長さ6cm、厚み1cm程度の斜め切りにし、水と一緒に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。

副1 3. すまし汁の下ごしらえをする

豆腐は1cm角に、しめじは石づきをとりほぐす。片手鍋に豆腐、しめじ、水、和風顆粒だし、醤油を入れる。

主 4. 酒蒸しを蒸しはじめる

キャベツは6cm幅の大きめのざく切りに、いんげんは凍ったまま6cm長さに切る。フライパンに酒を入れ、ほたて、キャベツ、いんげんの順に入れて塩をふる。ふたをして火にかけ、沸騰したら弱めの中火で10分程度、ほたてが完全に開き、キャベツがしんなりするまで蒸す。

副2 5. 味噌マヨ焼きを仕上げる

かぼちゃは大きいものはひと口大に切り、ごぼうは水気を切り、トースター対応の耐熱容器に入れ、オリーブオイルと塩をかけ軽く和える。小鉢などに味噌とマヨネーズを混ぜて味噌マヨを作る。かぼちゃとごぼうの上に味噌マヨをかけ、トースターで5分程度味噌マヨがこんがり色づくまで加熱したら完成。

副1 6. すまし汁を仕上げる

3.の片手鍋を火にかけ、沸騰したら中火にして2分加熱する。塩で味をととのえたら完成。

主 7. 酒蒸しを仕上げる

酒蒸しの仕上げに、バターと醤油を入れて全体を軽くかき混ぜたら完成。

Day 5

調理目安 30分

主 ふっくら鶏肉のかぼちゃクリーム煮込み

お届けする食材		ご用意いただく食材	
知床若鶏モモ肉(冷凍)	1パック	塩A	ひとつつまみ
玉ねぎ	1/3パック(約130g)	こしょうA	適量
かぼちゃ(冷凍)	1/2パック	バター	15g
		小麦粉	大さじ2
		牛乳	250ml
		コンソメ	大さじ1
		塩B	ふたつまみ
		こしょうB	適量

副1 にんじんといんげんのケチャップ煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
にんじん	1/4パック(約90g)	サラダ油	小さじ1
いんげん(冷凍)	1/2パック	★ケチャップ	大さじ1
		★醤油	小さじ1
		★砂糖	ひとつつまみ

副2 レンチンで!キャベツしめじのオイルマリネ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
キャベツ	80g	■オリーブオイル	大さじ2
ごぼう	1/2パック	■酢	小さじ2
ぶなしめじ	1/2パック	■塩	小さじ1/2
		■こしょう	適量

作り方

主 1. クリーム煮込みの鶏肉を流し解凍する

鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流し解凍する。

副1 2. ケチャップ煮の具材をレンジ加熱する

にんじんは皮をむき長さ5cm幅1cmの拍子木切りに、いんげんは凍ったまま5cm長さに切る。にんじんといんげんを一緒に耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

副2 3. オイルマリネを作る

キャベツは5cm角程度のざく切りに、ごぼうは皮をむいて薄切りに、しめじは石づきを取りほぐす。キャベツ、ごぼう、しめじを一緒に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。■を入れ、混ぜ合わせたら完成。

主 4. クリーム煮込みの下ごしらえをする

玉ねぎは薄切りにする。鶏肉はビニール袋に入れ、塩A、こしょうAで下味をつける。

Point▶ ビニール袋でもむと、味なじみもよくなりますよ。

主 5. クリーム煮込みを仕上げる

フライパンは油をひかずに熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で2分表面にカリッと焼き目がつくまで焼く。裏返して1分焼き、バターと玉ねぎを加える。弱火にして小麦粉をふり、からめるように1分程度炒める。粉がなじんだら牛乳を入れ、中火にして全体をかき混ぜながら沸騰寸前まで温める。凍ったままのかぼちゃ、コンソメ、塩B、こしょうBを入れて弱火にし、ふたをして8分程度、かぼちゃが少し煮くずれるくらいまで煮たら完成。

副1 6. ケチャップ煮を仕上げる

片手鍋にサラダ油を熱し、にんじんといんげんを入れ、強火で1分ざっと炒める。★を入れて中火で2分程度煮詰める。水分が少なくなってきたら弱火にして焦げないように混ぜながら1分程度炒め、水分がとんでソースが野菜に絡んだら完成。