



Day 4

調理目安 30分

PICK UP

越前白山鶏モモ肉

ふっくらとやわらか、濃厚なうまみがつまった越前白山鶏。様々な部位の中でも、モモ肉は特に肉汁がたっぷり！口の中に広がるジューシーな旨みを、ぜひシンプルなソテーでお楽しみください。

Day 5

調理目安 30分

PICK UP

かに風味かまぼこ

ふわっとした食感は、まるで本物のかにのよう！見た目にも華やかな一品に仕上がりますよ。バラ凍結なので使いたい分だけ取り出すことができ、解凍するだけで食べられる、使い勝手もよい食材です。

鶏肉のソテー野菜のケチャップソース

お届けする食材		ご用意いただく食材	
越前白山鶏モモ肉(冷凍)	1パック	塩A	ふたつまみ
ほうれん草(冷凍)	1/2パック	こしょうA	適量
ぶなしめじ	1/3パック(約30g)	オリーブオイル	大さじ1
		●水	大さじ4
		●ケチャップ	大さじ3
		●ウスターソース※	大さじ1
		●塩B	ひとつまみ
		●こしょうB	適量

※ウスターソースがない場合は、醤油大さじ1/2、砂糖大さじ1/2で代用できます。

かに風味かまぼことオクラのマヨサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
かに風味かまぼこ(冷凍)	5本	★マヨネーズ	大さじ1
オクラ(冷凍)	1/2パック	★酢	大さじ1/2
		★塩	ひとつまみ

コロコロ大根のコンソメスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ミニ大根	100g	水	300ml
		コンソメ	小さじ2
		塩	ひとつまみ
		(お好みで)粗びき黒こしょう	適量

作り方

- 鶏肉を流水解凍する**
 鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ほうれん草(冷凍)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。
- マヨサラダの具材を用意する**
 オクラは大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。かに風味かまぼこは常温において解凍する。
- スープの大根をレンジ加熱する**
 大根は皮をむき1cm角に切り、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。
- マヨサラダを仕上げる**
 オクラはヘタをとり、3等分に斜め切りにする。オクラを電子レンジ加熱するときに使った耐熱容器に★を混ぜ、オクラとかに風味かまぼこを入れ和えたら完成。
- 鶏肉のソテーの下ごしらえをする**
 しめじは石づきをとりほぐす。鶏肉は2等分に切り、包丁を入れて厚みを均一にして塩A、こしょうAをふる。●を小鉢などに混ぜる。
Point▶ 肉の厚さを均一にすることで、まんべんなく火が通りますよ。
- 鶏肉のソテーを仕上げる**
 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたをして中火で5分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で5分肉に火が通るまで焼き、器に盛る。フライパンは洗わずキッチンペーパーで軽く拭き、しめじを入れて中火で1分炒める。●を入れ2分程度煮つめ、ほうれん草を入れ30秒程度和え炒めたら火を止め、鶏肉のソテーにかけて完成。
Point▶ 鶏肉は皮目から焼くとカリッと仕上がりますよ。
- スープを仕上げる**
 片手鍋に水、コンソメ、大根を入れ火にかき、沸騰したら塩で味をととのえて完成。
Point▶ お好みで粗びき黒こしょうをふっても。

かに風味かまぼこの たまごあんかけごはん

お届けする食材		ご用意いただく食材	
かに風味かまぼこ(冷凍)	10本	ごはん	茶碗2杯(約300g)
オクラ(冷凍)	1/2パック	たまご	3個
		●水	150ml
		●片栗粉	大さじ1/2
		●めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
		●酢	大さじ1
		ごま油	小さじ1
		塩	ふたつまみ
		こしょう	適量
		めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
		サラダ油	大さじ1

しめじとほうれん草の味噌ごま和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ぶなしめじ	2/3パック(約70g)	★塩	ひとつまみ
ほうれん草(冷凍)	1/2パック	★砂糖	小さじ1
		★味噌	小さじ1
		★ごま油	小さじ1

にんじんの塩ごまきんぴら

お届けする食材		ご用意いただく食材	
にんじん	1/2パック	サラダ油	大さじ1
		酒	大さじ2
		塩	小さじ1/2
		白すりごま	小さじ1/2

残った食材は…/
にんじん めんつゆとみりんでコトコト煮たら、にんじんの甘さ引き立つ煮物になりますよ。かつお節やごまを和えても。

作り方

- ごま和えの下ごしらえをする**
 しめじは石づきをとりほぐす。しめじとほうれん草と一緒に大きめの耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。
- あんかけの具材を解凍する**
 小鉢などに●を混ぜておく。オクラは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。かに風味かまぼこは常温において解凍する。
- きんぴらを作る**
 にんじんはよく洗い、皮をむかず千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れ、強火で1分加熱する。色が鮮やかになったら酒を入れ、1分程度炒める。塩を入れて30秒炒め皿に盛り付け、白すりごまをかけて完成。(フライパンは洗わずに6で使います)
Point▶ にんじんは手早く炒め、シャキシャキ感を残します。
- ごま和えを仕上げる**
 しめじ、ほうれん草が入った耐熱容器に、★を入れて全体を和えたら完成。
- あんかけごはんのあんを作る**
 オクラは1cm幅の斜め切りにする。片手鍋にごま油を熱し、オクラを入れ、強火で1分炒め水分をとばす。●は片栗粉が固まらないように混ぜてから片手鍋に加え、かに風味かまぼこも加える。へらなどでこげないように混ぜながら、中火で1分程度加熱する。ふつふつと表面が沸騰しはじめ、とろみがついたら、そこからさらに30秒加熱して火を止める。
- あんかけごはんを仕上げる**
 ごはんを器に盛る。ボウルにたまごを割り溶き、塩、こしょう、めんつゆ(3倍濃縮)を入れ混ぜる。3のフライパンをさっと拭きサラダ油を熱し、たまご液を入れ、強火で外側からへらなどで大きくかきまぜ、半熱になったらすぐに火を止め、ごはんの上に盛り付ける。たまごの上に5のあんをかけて完成。
Point▶ たまごは加熱しすぎないように早めに火を止めて余熱で火を通すといいですよ。