

Day 1

調理目安 30分



さつまいもと豚肉の肉じゃが風煮物

お届けする食材	ご用意いただく食材
館ヶ森高原豚モモ肉 さつまいも 玉ねぎ	1パック 200g 1/2パック(約200g)
サラダ油 水 酒 和風顆粒だし 砂糖 醤油	大さじ1 300ml 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1と1/2 大さじ3

ミニトマトのふんわりたまごソテー

お届けする食材	ご用意いただく食材
ミニトマト ★たまご ★塩 ★マヨネーズ サラダ油	1/3パック(約40g) 2個 ふたつまみ 大さじ1/2 大さじ1

おくらとえのきのとろーりおひたし

お届けする食材	ご用意いただく食材
おくら えのき	1/2パック 1/2パック

作り方

1. さつまいもを切る

さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2cm幅の輪切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

2. たまごソテーのトマトを切る

ミニトマトはヘタをとり縦に4等分に切り、フライパンに入れる。

3. おくらとえのきをレンジ加熱する

おくらはヘタをとり、1cm幅の斜め切りにする。えのきは石づきをとり、3cm幅に切る。おくらとえのきを大きめの耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで1分半加熱する。

4. 煮物を煮込む

玉ねぎは2cm幅のくし切りにし、豚肉は5cm幅に切る。両手鍋にサラダ油を熱し、さつまいも、玉ねぎ、豚肉を加えて中火で2分炒める。全体に油が回ったら、水、酒、和風顆粒だしを加えて沸騰させ、アグをとる。砂糖、醤油を入れ、落としふたをして中火で15分煮る。
Point▶落しふたの代わりに、アルミホイルに穴をあけてのせて。

5. おひたしを仕上げる

3の耐熱容器にめんつゆ(3倍濃縮)を加えて、おくらとえのきと和えたら完成。

6. たまごソテーを仕上げる

ボウルに★を混ぜる。2のフライパンにサラダ油を熱し、ミニトマトを中火で1分炒める。ミニトマトの皮にしづがよってきたら、★を加えて中火で15秒程度大きくかき混ぜながら炒め、火を止める。予熱で半熟になるまで火を通して完成。

7. 煮物を仕上げる

さつまいもに火が通ったら落としふたをとり、強めの中火で3分程度、汁気が少なくなるまで加熱したら完成。

Day 2

調理目安 30分



シルバーとおくらの彩り焼きびたし

お届けする食材	ご用意いただく食材
ふわうまシルバー おくら ミニトマト	1パック 1/2パック 1/3パック(約40g)
ごま油 塩 めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1 ひとつまみ 大さじ2
水	大さじ4

作り方

1. さつまいもと玉ねぎをレンジ加熱する

さつまいもはよく洗い、皮付きのまま2cm程度の角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器にさつまいもと玉ねぎを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。

2. れんこんの甘辛煮を作る

れんこんはよく洗い、皮付きのまま2mm幅のいちょう切りにする。片手鍋にサラダ油を熱し、れんこんを入れ、中火で2分程度れんこんが透き通るまで炒める。★を加え、汁気が少なくなるまで中火で3分程度炒め、火を止める。

3. ポテトサラダを仕上げる

1の耐熱容器に■を加え、さつまいもをフォークで粗くぶつしながら全体を混ぜて完成。
Point▶大人用はお好みで粒マスタードを加えると、ピリッとアクセントに。

4. 焼きびたしのシルバーを焼く

フライパンにごま油を熱し、シルバーを入れ、弱めの中火で3分程度焼き色がつくまで焼く。

5. 焼きびたしを仕上げる

おくらはヘタをとり縦半分に切る。ミニトマトはヘタをとり縦半分に切る。シルバーを裏返し、おくらとミニトマトを入れて塩をふり、中火で2分程度焼く。シルバーに火が通ったらめんつゆ(3倍濃縮)、水を入れて中火で3分煮たら完成。

残った食材は…

さつまいも 亂切りにしてレンジ加熱し、フライパンにバターを熱してカリッと焼いたら、砂糖と少しの醤油を入れ煮絡めて大学芋風に。おやつやお弁当にどうぞ。

Day 3

調理目安 30分



野菜たっぷりマイルド麻婆丼

お届けする食材	ご用意いただく食材
木綿豆腐 マイルド麻婆豆腐の素 れんこん 豆苗 ミニトマト	1パック 1パック 2/3パック(約170g) 1パック 1/3パック(約40g)
ごはん ごま油A 中華だし 醤油 ごま油B	茶碗2杯(約300g) 大さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1
塩	ひとつまみ
(お好みで)ラー油、花山椒	適量

作り方

1. 玉ねぎとウインナーをレンジ加熱する

玉ねぎは2cm幅のくし切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。耐熱容器に玉ねぎ、ウインナー、★を入れて混ぜラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱する。

Point▶お子さまには玉ねぎを薄切りにすると食べやすくなりますよ。

2. れんこんを炒める

れんこんはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。フライパンにごま油Aを熱し、れんこんを入れ、中火で5分程度炒める。

3. ケチャップ和えを仕上げる

1の耐熱容器をとり出し、全体を混ぜたら完成。

Point▶お好みで豆板醤を加えるとチリソース風の味わいに。

4. えのきを加熱する

えのきは石づきをとり3cm幅に切る。片手鍋にえのき、水、中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら中火で2分煮る。

5. 麻婆豆腐を炒める

豆腐を2cm角に切る。2のフライパンに、豆腐、麻婆豆腐の素、中華だし、醤油を入れ、中火で3分程度、豆腐が温まるまで時々フライパンをゆすりながら炒める。豆苗は根を3cm長さに切り、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで1分半加熱する。ミニトマトはヘタをとり縦4等分のくし切りにする。

6. スープを仕上げる

スープに塩、こしょうを入れ味をととのえる。ボウルにたまごを溶き、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て完成。

7. 麻婆豆腐を仕上げる

5の豆苗が入った耐熱容器に、ごま油Bと塩を加え和える。器にごはんを盛り付ける。麻婆豆腐をかけ、豆苗をのせ、ミニトマトを散らしたら完成。

Point▶お好みで仕上げにラー油や花山椒をかけても。