

Day 4

調理目安 30分



主 漬けびんちょうまぐろのネバシャキ丼

お届けする食材

漬けびんちょうまぐろ (冷凍)	2パック	ごはん 茶碗2杯(約300g)
ネバネバ三昧(冷凍)	2パック	たまご 2個
		めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
		醤油 大さじ1/2
(好みで) わさび、ゆずこしょう		適量

ご用意いただく食材

作り方

1. 丼の具材を解凍し、湯をわかす

まぐろ(冷凍)、ネバネバ三昧(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ふたつきの片手または両手鍋にたまごが隠れる程度の水(分量外)を入れ、温泉たまごを作る湯を沸かす。

2. 野菜を切る

玉ねぎは薄切りにし、大きめのボウルに入れ、塩と砂糖でもむ(4.でおからを加えるため、おからが入るボウルを使います)。大葉は千切りにする。

Point▶お子さまには玉ねぎを電子レンジ500Wで2分加熱する
と辛みがやわらぎます。

3. 温泉たまごを作り、 ネバネバ三昧に味付けする

1.の湯が沸騰したら火を止め、冷蔵庫から出してすぐのたまごをおたまにのせ、ゆっくりと湯の中に入れ、ふたをして13分置く(13分たら流水で冷やします)。小鉢などにネバネバ三昧を入れ、めんつゆ(3倍濃縮)、醤油を加えて混ぜる。

4. おからサラダを仕上げる

2.の玉ねぎの水分は切らずに、マヨネーズ、こしょう、おから、大葉を入れ、よく混ぜたら完成。

Point▶玉ねぎから出る水分を利用して、しっとり食感に仕上げます。

5. かき揚げを作る

ボウルに★を入れざっくりと混ぜ、かき揚げの衣を作る。衣に凍ったままのごぼう&にんじんミックスを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油、ごま油を入れて熱し、おたまに1/4程度ずつかき揚げの具をのせてフライパンに入れ、揚げ焼きにする。強めの中火で片面3分ずつ揚げ焼きにし、カラッと揚がったら完成。塩やめんつゆ(3倍濃縮)をつけて召し上がれ。

Point▶揚げ油にごま油を入れることで、香りよく仕上りますよ。

6. 丼を盛り付ける

器にごはんを盛り、まぐろ、ネバネバ三昧を盛り付け、温泉たまごを割り入れて完成。

Point▶大人用にはお好みでわさび、ゆずこしょうを添えても。

Day 5

調理目安 30分



主 さつまいもと鶏肉の大葉塩だれ唐揚げ

お届けする食材

知床若鶏ムネ(冷凍)	1パック
さつまいも	300g
大葉	3枚

ご用意いただく食材

●白いりごま	小さじ1
●中華だし	小さじ2
●塩	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1
●水	大さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ5
サラダ油	フライパンに1cm

作り方

1. 唐揚げの下ごしらえをする

鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水で解凍する。さつまいもはよく洗い、皮付きのままひと口大の乱切りにし、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. スープを作る

大きめの耐熱容器に★を入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱する。レンジから耐熱容器を取り出し、凍ったままのネバネバ三昧を入れ、ネバネバ三昧が溶けたら完成。食べる直前まで冷蔵庫で冷やして召し上がり。

Point▶加熱してあたたかいスープにしても。

3. 味噌きんぴらを作る

片手鍋に■、凍ったままのごぼう&にんじんミックスを入れ火にかけ、中火で4分程度炒め合わせる。水分が少なくなったら器に盛り、白いりごまをかけて完成。

4. 大葉塩だれを作る

大葉は千切りにする。小鉢などに大葉、●を入れよく混ぜ大葉塩だれを作る。

5. 唐揚げを仕上げる

鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。ビニール袋に鶏肉と塩を入れ、袋の上からよくもむ。袋にさつまいもと片栗粉を入れ、袋の口を閉じシャカシャカ力と振って片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、粉を付けた鶏肉とさつまいもを袋からとりだしつづつ入れ、中火で10分程度鶏肉に火が通るまで揚げ焼きにする。器に唐揚げを盛り付け、大葉塩だれをかけて完成。

副1 ごぼうとにんじんのカリッとかき揚げ

お届けする食材

ごぼう & にんじんミックス (冷凍)	1/2パック
------------------------	--------

ご用意いただく食材

★小麦粉 大さじ1と1/2
★片栗粉 大さじ1
★水 大さじ1と1/2
★塩 ひとつまみ
サラダ油 フライパンに5mm
ごま油 大さじ2
(好みで) 塩、めんつゆ(3倍濃縮) 適量

作り方

1. 丼の具材を解凍し、湯をわかす

まぐろ(冷凍)、ネバネバ三昧(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ふたつきの片手または両手鍋にたまごが隠れる程度の水(分量外)を入れ、温泉たまごを作る湯を沸かす。

2. 野菜を切る

玉ねぎは薄切りにし、大きめのボウルに入れ、塩と砂糖でもむ(4.でおからを加えるため、おからが入るボウルを使います)。大葉は千切りにする。

Point▶お子さまには玉ねぎを電子レンジ500Wで2分加熱する
と辛みがやわらぎます。

3. 温泉たまごを作り、 ネバネバ三昧に味付けする

1.の湯が沸騰したら火を止め、冷蔵庫から出してすぐのたまごをおたまにのせ、ゆっくりと湯の中に入れ、ふたをして13分置く(13分たら流水で冷やします)。小鉢などにネバネバ三昧を入れ、めんつゆ(3倍濃縮)、醤油を加えて混ぜる。

4. おからサラダを仕上げる

2.の玉ねぎの水分は切らずに、マヨネーズ、こしょう、おから、大葉を入れ、よく混ぜたら完成。

Point▶玉ねぎから出る水分を利用して、しっとり食感に仕上げます。

5. かき揚げを作る

ボウルに★を入れざっくりと混ぜ、かき揚げの衣を作る。衣に凍ったままのごぼう&にんじんミックスを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油、ごま油を入れて熱し、おたまに1/4程度ずつかき揚げの具をのせてフライパンに入れ、揚げ焼きにする。強めの中火で片面3分ずつ揚げ焼きにし、カラッと揚がったら完成。塩やめんつゆ(3倍濃縮)をつけて召し上がり。

Point▶揚げ油にごま油を入れることで、香りよく仕上りますよ。

6. 丼を盛り付ける

器にごはんを盛り、まぐろ、ネバネバ三昧を盛り付け、温泉たまごを割り入れて完成。

Point▶大人用にはお好みでわさび、ゆずこしょうを添えても。

副2 しっとりおからで! ポテトサラダ風

お届けする食材

おから	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
大葉	2枚

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3
こしょう 適量

作り方

1. 丼の具材を解凍し、湯をわかす

まぐろ(冷凍)、ネバネバ三昧(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ふたつきの片手または両手鍋にたまごが隠れる程度の水(分量外)を入れ、温泉たまごを作る湯を沸かす。

2. 野菜を切る

玉ねぎは薄切りにし、大きめのボウルに入れ、塩と砂糖でもむ(4.でおからを加えるため、おからが入るボウルを使います)。大葉は千切りにする。

Point▶お子さまには玉ねぎを電子レンジ500Wで2分加熱する
と辛みがやわらぎます。

3. 温泉たまごを作り、 ネバネバ三昧に味付けする

1.の湯が沸騰したら火を止め、冷蔵庫から出してすぐのたまごをおたまにのせ、ゆっくりと湯の中に入れ、ふたをして13分置く(13分たら流水で冷やします)。小鉢などにネバネバ三昧を入れ、めんつゆ(3倍濃縮)、醤油を加えて混ぜる。

4. おからサラダを仕上げる

2.の玉ねぎの水分は切らずに、マヨネーズ、こしょう、おから、大葉を入れ、よく混ぜたら完成。

Point▶玉ねぎから出る水分を利用して、しっとり食感に仕上げます。

5. かき揚げを作る

ボウルに★を入れざっくりと混ぜ、かき揚げの衣を作る。衣に凍ったままのごぼう&にんじんミックスを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油、ごま油を入れて熱し、おたまに1/4程度ずつかき揚げの具をのせてフライパンに入れ、揚げ焼きにする。強めの中火で片面3分ずつ揚げ焼きにし、カラッと揚がったら完成。塩やめんつゆ(3倍濃縮)をつけて召し上がり。

Point▶揚げ油にごま油を入れることで、香りよく仕上りますよ。

6. 丼を盛り付ける

器にごはんを盛り、まぐろ、ネバネバ三昧を盛り付け、温泉たまごを割り入れて完成。

Point▶大人用にはお好みでわさび、ゆずこしょうを添えても。