

# Day 1

調理目安 30分



## 👑 ふっくら手羽元と野菜のトマト煮込み

お届けする食材		用意いただく食材	
越前白山鶏手羽元	1パック	塩A	ふたつまみ
ミニトマト	1パック	こしょう	適量
なす	1/2パック	サラダ油	大さじ1
じゃがいも	1/2パック(約200g)	水	100cc
		コンソメ	小さじ2
		オリーブオイル	大さじ1
		塩B	ふたつまみ

## 👤 茎わかめとごぼうのマヨサラダ

お届けする食材		用意いただく食材	
ごぼう	1/2パック	水	大さじ1
茎わかめ	1/4パック(約50g)	マヨネーズ	大さじ1
		酢	小さじ1

## 👤2 ほうれん草のふんわりオムレツ

お届けする食材		用意いただく食材	
ほうれん草	1/2パック	■たまご	2個
		■コンソメ	小さじ1
		■マヨネーズ(または牛乳)	大さじ1
		バター	5g
		(お好みで)	
		こしょう、ケチャップ	適量

### 作り方

#### 👤1. マヨサラダの下ごしらえをする

茎わかめは1L程度の水(分量外)を入れたボウルに漬け、10分以上塩抜きをする。

**Point▶** 茎わかめに記載の塩抜き時間と異なりますが、それを考慮したレシピにしているので問題ありません。

#### 👑 2. トマト煮込みの野菜を切って煮込む

ミニトマトはヘタをとり縦半分に切る。なすはヘタを切り落とし乱切りにする。じゃがいもは皮をむき乱切りにする。手羽元は塩A、こしょうで下味をつける。両手鍋にサラダ油を熱し、手羽元を入れて強火で3分程度加熱し、表面に軽く焼き目を付ける。水、コンソメ、ミニトマト、なす、じゃがいもを入れて沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で15分煮込む。

**Point▶** 水を増やし煮込み時間をのばして、ホロホロになるまで煮込んでOK。

#### 👤1 3. マヨサラダを仕上げる

ごぼうはよく洗い、包丁の背でこするようにして皮をこそげとり、ななめ薄切りにする。耐熱容器にごぼうと水を入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。茎わかめはざるにあげ水気をよく切る。茎わかめを塩抜きしたボウルにマヨネーズ、酢を混ぜ、水気を切ったごぼうと茎わかめを入れて和えたら完成。

#### 👤2 4. オムレツを作る

ほうれん草は根を切り落とし、3cmの長さに切る。小鉢などに■を入れ混ぜ合わせ、たまご液を作る。フライパンにバターを入れて熱し、ほうれん草を入れて中火で30秒程度炒める。しんなりしたらたまご液を加え、ヘラなどで数回大きくかき混ぜ、火を止め、余熱で丸くとのえて完成。4等分に切って器に盛り付けたら、お好みでこしょうをふったり、ケチャップを付けて召し上がれ。

#### 👑 5. トマト煮込みを仕上げる

手羽元がやわらかくなったら、仕上げにオリーブオイルと塩Bを入れ、全体を混ぜ合わせたら完成。

# Day 2

調理目安 30分



## 👑 銀鮭とごぼうの油淋鶏風から揚げ

お届けする食材		用意いただく食材	
ふわうま銀鮭	1パック	片栗粉	大さじ2
ごぼう	1/2パック	サラダ油	フライパンに1cm
かぼちゃ*	1/3パック(約80g)	ごま油	大さじ1
※かぼちゃはDay2で種とワタをすべて取り除き、Day3の分を取り分けておきましょう。		●砂糖	大さじ2
		●酢	大さじ3
		●醤油	大さじ2

## 👤1 黄身を絡めてなすときゅうりのユッケ風

お届けする食材		用意いただく食材	
なす	1/2パック	たまごの黄身	2個分
きゅうり	1本	ごま油	小さじ1
		塩	ふたつまみ
		★砂糖	小さじ1
		★醤油	小さじ2
		★(お好みで)	
		すりおろしにんにく、コチュジャン	適量
		白いりごま	小さじ1

## 👤2 茎わかめの白いかきたま中華スープ

お届けする食材		用意いただく食材	
茎わかめ	1/4パック(約50g)	たまごの白身	2個分
		水	300cc
		中華だし	小さじ2
		塩	ひとつまみ
		こしょう	適量

### 残った食材は…/

きゅうり 一口大の乱切りにしたきゅうりに、塩、いりごま、ごま油を和えてお手軽一品に。塩昆布や鷹の爪を加えても。

### 作り方

#### 👤2 1. スープの茎わかめの塩抜きをする

茎わかめは1L程度の水(分量外)を入れたボウルに漬け、10分以上塩抜きをする。

**Point▶** 茎わかめに記載の塩抜き時間と異なりますが、それを考慮したレシピにしているので問題ありません。

#### 👤1 2. ユッケ風の下ごしらえをする

なすはヘタを切り落とし皮をむき、横に半分にとってから5mm幅のせん切りにし、耐熱容器に入れ、ごま油をかける。ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱する。きゅうりはヘタを切り落としせん切りにし、ボウルに入れ塩でもむ。

#### 👑 3. から揚げの下ごしらえをする

ごぼうはよく洗い、包丁の背でこするようにして皮をこそげとり、厚さ1cm程度の斜め切りにする。かぼちゃは種とワタをとり2cmの厚さに切る。

**Point▶** かぼちゃは切る前にレンジで加熱すると切りやすくなりますよ。

#### 👤1 4. ユッケ風を仕上げる

きゅうりを手でぎゅっと絞って水気を切り、2の耐熱容器に入れる。さらに★も入れて和え、器に盛り付ける。たまごを黄身と白身に分け、ユッケの上に黄身と白いりごまをのせて完成。白身はスープで使うので小鉢などに入れて取っておく。

#### 👑 5. から揚げを揚げる

銀鮭に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、銀鮭を入れる。かぼちゃとごぼうは表面の水分を拭き取ってフライパンに入れる。途中さいばしで返しながらか、中火で8分程度、両面がカラッとすると揚げ焼きにしたら取り出して器に盛り付ける。小鉢などに●を混ぜラップをかけ、500Wの電子レンジで40秒程度加熱する。●のたれをかけて完成。

#### 👤2 6. スープを仕上げる

茎わかめはざるにあげ水気をよく切る。片手鍋に水、中華だし、茎わかめを入れて中火にかけ、沸騰したら塩、こしょうで味をととのえる。たまごの白身を溶いて片手鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜたら完成。

# Day 3

調理目安 30分



## 👑 足長なめことウインナーの和風炒飯

お届けする食材		用意いただく食材	
ポークウインナー	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
ほうれん草	1/2パック	たまご	1個
足長なめこ	1パック	サラダ油	大さじ1
		●塩	ふたつまみ
		●こしょう	適量
		●酒	大さじ1/2
		醤油	大さじ1

## 👤1 茎わかめとじゃがいものさっぱりサラダ

お届けする食材		用意いただく食材	
茎わかめ	1/4パック(約50g)	★白いりごま	小さじ1
じゃがいも	1/2パック(約200g)	★塩	小さじ1/4
		★酢	小さじ1
		★ごま油	小さじ2
		(お好みで)塩	ひとつまみ

## 👤2 レンジでできる!定番かぼちゃの煮物

お届けする食材		用意いただく食材	
かぼちゃ	2/3パック(約170g)	■砂糖	小さじ1
		■みりん	小さじ1
		■醤油	小さじ1
		■水	大さじ2

### 残った食材は…/

茎わかめ 塩抜きした茎わかめに、薄切りにして塩もみをしたきゅうり、酢、砂糖を加えて酢の物に。ちくわやかにかまぼこを入れても。

### 作り方

#### 👤1 1. 茎わかめの塩抜きをし、じゃがいもをゆでる

茎わかめは1L程度の水(分量外)を入れたボウルに漬け、10分以上塩抜きをする。片手鍋にじゃがいもをゆでる用の水(分量外)を入れ火にかける。じゃがいもは皮をむきせん切りにし、湯が沸いたら中火で1分ゆでて、ざるにあげ水気を切る。

**Point▶** 茎わかめに記載の塩抜き時間と異なりますが、それを考慮したレシピにしているので問題ありません。

#### 👤2 2. 煮物を作る

かぼちゃは3cm角に切る。大きめの耐熱容器にかぼちゃと■を入れ和える。ラップをかけ電子レンジ500Wで5分加熱し、竹串がスッと通るまで加熱したら完成。

#### 👑 3. 炒飯の具材を切る

ほうれん草は根を切り落とし3cm長さに切る。足長なめこは石づきを切り落としほぐす。ウインナーは5mm厚さの斜め切りにする。たまごは小鉢などに割り溶く。

#### 👤1 4. サラダを仕上げる

茎わかめはざるにあげ水気をよく切る。茎わかめが入っていたボウルに★、茎わかめ、じゃがいもを入れて和える。味をみてお好みで塩を足して完成。

#### 👑 5. 炒飯を仕上げる

フライパンにサラダ油を熱し、ウインナー、足長なめこ、●を入れ、強火で30秒程度具材に軽く焼き目が付くまで炒める。ごはんを入れ、中火で3分程度ごはんがパラッとすると炒める。ごはんをフライパンの片側に寄せ、空いたところに溶きたまごを入れ、半熟になったら全体と炒め合わせる。ほうれん草を入れ、醤油を鍋肌から回しかけ、強火で30秒程度炒め合わせて完成。