

Day 1

調理目安 30分



👑 やまと芋とサバの揚げだし風

お届けする食材		ご用意いただく食材	
しっとりやわらかサバ切身	1パック	片栗粉	大きじ3
大葉	4枚	サラダ油	大きじ2
なす	1/2パック	ごま油	大きじ1
やまと芋	1パック	●片栗粉	小さじ1
		●水	100cc
		●めんつゆ(3倍濃縮)	大きじ2

📖 じっくりことこと ふろふき大根

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ミニ大根	150g(上から約5cm)	水	400ml
		中華だし	小さじ1
		塩	ふたつまみ
		★砂糖	大きじ1
		★味噌	大きじ1
		★醤油	大きじ1
		★ごま油	大きじ1/2
		白いりごま	大きじ1/2

📖 レンジで作る! にんじんしりしり

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)	たまご	1個
		ごま油	小さじ1
		砂糖	小さじ1
		めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2

📖 作り方

📖 1. ふろふき大根をゆでる

大根は半分の厚さに切り皮を厚めにむき、片面に深さ1.5cm程度の十字の切り込みを入れる。片手鍋に大根、水、中華だし、塩を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし25分程度ふたをして煮る。小鉢などに★を混ぜて味噌だれを作る。

📖 2. にんじんしりしりを作る

にんじんは皮をむきせん切りにする。大きめの耐熱容器に、にんじん、ごま油を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで1分加熱する。レンジからとり出し、たまごを割り入れ、砂糖、めんつゆを入れて全体をよく混ぜ合わせる。再びふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで2分半加熱する。レンジからとり出して軽く混ぜたら完成。

👑 3. 揚げだし風の下ごしらえをする

大葉はせん切りに、なすはヘタを切り落とし大きめの乱切りに、やまと芋は皮をむきひと口大の乱切りに、サバは1切れを3-4等分に切る。ビニール袋に、サバ、なす、やまと芋、片栗粉を入れ、シャカシャカと振って片栗粉をまぶす。

Point▶ 手がゆくなりやすい方へ やまと芋のかゆみ成分は酸に弱いので、手に酢をかけてから皮をむくか、ボールに酢水を作って酢水の中で皮をむいても。

👑 4. 揚げだし風を仕上げる

フライパンにサラダ油とごま油を熱し、サバ、なす、やまと芋を袋からとり出して入れ、弱めの中火で6分程度、焦げないように面を返しながらかく。小鉢などに●を入れて、片栗粉が固まらないように混ぜながらフライパンに入れ、中火で1分程度とろみがつくまで煮詰める。大葉を散らして完成。

📖 5. ふろふき大根を仕上げる

大根を器に盛り付け、味噌だれをかけて白いりごまをふったら完成。

Day 2

調理目安 30分



👑 カリとろえのきと豚肉のバター照り焼き

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだポークモモ	1パック	●片栗粉	大きじ2
にんじん	1/4パック(約90g)	●小麦粉	大きじ1
えのき	1パック	●水	大きじ2
大葉	3枚	サラダ油A	大きじ2
		サラダ油B	大きじ1
		片栗粉	大きじ1
		醤油	大きじ1
		みりん	大きじ1
		バター	5g

📖 ほっこり大根のかきたまスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ミニ大根	150g	たまご	1個
		水	300ml
		和風顆粒だし	小さじ2
		塩	ふたつまみ

📖 キャベツと赤パプリカのやみつきごま塩和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
赤パプリカ	1/4個	■白いりごま	大きじ1
キャベツ	170g	■中華だし	小さじ1
		■塩	小さじ1/4
		■ごま油	大きじ1

📖 残った食材は…/

ミニ大根 大根を1cm厚に切り、フライパンで焼き目をつけたら、ホワイトソースとチーズをのせてオーブン焼きに。

📖 作り方

📖 1. 赤パプリカを切りレンジ加熱する

パプリカはヘタと種をとりせん切りにし、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。

👑 2. バター照り焼きの食材を切る

にんじんは皮をむき縦半分は切ってから厚さ1cmの斜め切りにし、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。えのきは石づきを切り落とし8等分程度に分ける。大きめのポウルに●を入れて混ぜたら、ばらけないように気をつけながらえのきを入れ、衣をつける。

Point▶ えのきに片栗粉をまぶして焼くことで、香ばしく美味しくよく仕上がりますよ。

📖 3. ごま塩和えを仕上げる

キャベツは5cm角のざく切りにする。キャベツとパプリカをビニール袋に入れ、■を加えてよくもむ。冷蔵庫で味をなじませて完成。

📖 4. スープの大根を切る

大根は皮をむき薄めの短冊切りにする。片手鍋に大根、水、和風だしを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で4分程度加熱する。

👑 5. えのきを焼く

フライパンにサラダ油Aを熱し、えのきを入れ、強めの中火で4分程度、時々はして返しながらかく。きつね色になったらとり出す。豚肉を半分に切る。ビニール袋に豚肉と片栗粉を入れシャカシャカと振る。

📖 6. スープを仕上げる

スープに塩を入れ味をととのえる。小鉢などにたまごを割り溶いて鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて完成。

👑 7. バター照り焼きを仕上げる

フライパンにサラダ油Bを熱し、豚肉、にんじんを入れ中火で両面1分ずつ焼いて焼き目をつけ、豚肉に火が通ったら醤油、みりんを入れ、中火で2分程度加熱し、水分が飛んできたえのき、バターを加えて炒め合わせる。器に盛り付け、大葉を手でちぎりながら散らして完成。

※副菜のピーマンが赤パプリカに変更になります。

Day 3

調理目安 30分



👑 野菜たっぷり温たまのせみートごはん

お届けする食材		ご用意いただく食材	
トマトミートグラタンの素	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
なす	1/2パック	たまご*	2個
赤パプリカ	3/4個	オリーブオイル	大きじ1
エリンギ	1パック	塩	ふたつまみ

※使う直前まで冷蔵庫に入れておきます。

📖 大葉香る キャロットラペ

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)	★砂糖	ふたつまみ
大葉	3枚	★塩	ふたつまみ
		★酢	小さじ1
		★こしょう	適量
		★オリーブオイル	小さじ1

📖 炒めキャベツのコンソメスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
キャベツ	170g	サラダ油	小さじ1
		水	300ml
		コンソメ	小さじ2
		塩	ふたつまみ
		こしょう	適量

📖 残った食材は…/

にんじん せん切りにしてにんにくやオリーブオイルと炒めればペペロンチーノ風に。唐辛子を入れたらおつまみにもぴったりですよ。

キャベツ にんにくを炒めて、水、中華だし、醤油でスープを作り、豚バラ肉、キャベツ、ニラを入れたらもつ鍋風に1縮めにラーメンもおすすですよ。

📖 作り方

👑 1. 温泉たまごをゆでる湯を沸かす

片手鍋にたまごが隠れる程度の水(分量外)を入れ、火にかける。(たまごはまだ入れません。)

📖 2. ラペを作る

にんじんは皮をむいてせん切りに、大葉はせん切りにする。ポウルに★を混ぜ、にんじん、大葉を入れて和えたら完成。

👑 3. たまごを湯に入れ、野菜を切り炒める

1.の湯が沸いたら火を止め、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てふたをしないで13分置く(13分たったら流水で冷やします)。なすはヘタを切り落とし2cm角に、パプリカはヘタと種をとり2cm角に、エリンギは2cm角に切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、なす、パプリカ、エリンギ、塩を入れ、弱めの中火で4分程度、野菜がしんなりするまで炒める。

Point▶ お子さまには小さめにカットすると食べやすくなりますよ。

📖 4. スープを仕上げる

キャベツは3cm角のざく切りにする。片手鍋にサラダ油を熱し、キャベツを入れ、強めの中火で2分程度炒める。キャベツがしんなりしたら水、コンソメを入れ、沸騰したら塩、こしょうで味をととのえて完成。

Point▶ キャベツは炒めることで甘さを引き出し、香ばしく。

👑 5. ミートごはんを仕上げる

3.のフライパンにトマトミートグラタンの素を入れ、中火で1分程度、ひと煮立ちするまで加熱する。器にごはんを盛り、ミートソースをかけ、温泉たまごを割りのせて完成。

※主菜のピーマンが赤パプリカに変更になります。