

Day 4

調理目安 30分



主 かぼちゃとしめじのごま味噌生姜焼き

お届けする食材

豚生姜焼き(冷凍)	1パック
ほくほくかぼちゃ(冷凍)	1/2パック
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

●白すりごま	大さじ1
●味噌	小さじ1
●酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
水溶性片栗粉	
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

副1 4種のグリル野菜のさっぱり和風マリネ

お届けする食材

4種野菜ミックス(冷凍)	1/2パック
--------------	--------

★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ2
★醤油	小さじ1
★水	小さじ2

ご用意いただく食材

副2 湯通しキャベツの大葉マヨサラダ

お届けする食材

キャベツ	180g
大葉	3枚

■マヨネーズ	大さじ1
■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量
■(お好みで)かつお節	適量

ご用意いただく食材

作り方

- 1. 豚肉とかぼちゃを解凍する**
豚生姜焼き(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。かぼちゃ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- 2. キャベツと大葉を切り、湯を沸かす**
キャベツはせん切りに、大葉もせん切りにする。片手鍋にキャベツをゆでる用の水(分量外)を入れ、火にかける。
- 3. 和風マリネを作る**
4種野菜ミックス(冷凍)を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。
- 4. マヨサラダを仕上げる**
2.の湯が沸いたらキャベツを入れ、強火で30秒ゆでてざるにあげる。流水で冷まし、手でぎゅっと水気をしぼる。ポウルに■を入れて混ぜ、キャベツ、大葉を入れて和えたら完成。
Point▶キャベツをさっとゆでるだけでアクが抜けて食べやすくなり、食感もやわらかくなりますよ。
- 5. 和風マリネを仕上げる**
3.の耐熱容器をとり出し、熱いうちに★を入れて和え、あら熱をとったら完成。
- 6. 生姜焼きを仕上げる**
かぼちゃは1.5cm厚さに切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。フライパンにごま油を熱し、豚生姜焼きを入れ、ほぐしながら中火で3分程度炒める。肉の色が変わったらかぼちゃとしめじを入れ、中火で1分程度、食材を裏返しながらかく。●は小鉢などで混ぜてからフライパンに入れ、中火で30秒程度絡めながら炒める。水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。

Day 5

調理目安 30分



主 大根とろーりシーフードリゾット

お届けする食材

シーフードミックス(冷凍)	1パック
ミニ大根	130g
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

米(炊く前のお米を洗わずに使用します)	1合(約150g)
バター	10g
●水	450ml
●コンソメ	小さじ1
●塩	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
(お好みで)粉チーズ、	
あらびき黒こしょう	適量

副1 4種のグリル野菜とキャベツのケチャップ煮

お届けする食材

キャベツ	180g
4種野菜ミックス(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

★水	50ml
★コンソメ	大さじ1/2
★ケチャップ	大さじ2
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

副2 レンジで作るほっくりかぼちゃバター

お届けする食材

ほくほくかぼちゃ(冷凍)	1/2パック
--------------	--------

ご用意いただく食材

■水	大さじ1
■塩	小さじ1/4
■バター	10g

作り方

- 1. リゾットの下ごしらえをする**
シーフードミックス(冷凍)は袋のまま流水解凍する。ミニ大根は皮をむいて1cm角に切る。ぶなしめじは石づきを切り落としほぐす。
- 2. かぼちゃをレンジ加熱する**
かぼちゃ(冷凍)を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分半加熱し、半解凍する。
- 3. リゾットの食材を炒める**
フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたところで米を入れて中火で2分程度、米の表面に油がなじんで透明になってくるまで炒める。シーフードミックスは袋の口を少し開け、余分な水分を捨てる。フライパンにシーフードミックス、しめじ、大根、●を入れ、沸騰したらふたをして、表面がふつふつする程度の中火-弱火で15分煮る。
Point▶ふつふつする程度の火加減をキープするのがポイントです。水分が飛んできたなら少し火を弱めて。
- 4. ケチャップ煮を作る**
キャベツは2cm角のざく切りにする。片手鍋に★、キャベツ、凍ったままの野菜ミックスを入れ、中火で加熱する。沸騰したらかき混ぜ、ふたをして弱めの中火で5分煮て完成。
- 5. かぼちゃバターを仕上げる**
かぼちゃを耐熱容器からとり出し、大きいものは3cm角に切る。かぼちゃを加熱した耐熱容器に■を入れ、電子レンジ500Wで20秒加熱する。かぼちゃを加えてさっと和え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。とり出したら全体を軽く和えて完成。
- 6. リゾットを仕上げる**
米の芯がなくなったら、オリーブオイルを回しかけ、塩、こしょうで味をととのえて完成。お好みで粉チーズやあらびき黒こしょうを加えても。
Point▶味見して米の芯が残っていたら、水を少し足して加熱時間をのばして。