

Day 1

調理目安 30分



全 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	大さじ3
大葉	2枚	サラダ油	大さじ2
なす	1/3パック(約80g)	ごま油	大さじ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)	大さじ2

1 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	140g(上から約5cm)	水	400ml
		中華だし	小さじ1
		塩	ふたつまみ
		★砂糖	大さじ1
		★味噌	大さじ1
		★醤油	大さじ1
		★ごま油	大さじ1/2
		白いりごま	大さじ1/2

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

Day 2

調理目安 30分



全 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	大さじ2
にんじん	1/4パック(約90g)	●小麦粉	大さじ1
えのき	1パック	●水	大さじ2
大葉	3枚	サラダ油A	大さじ2
		サラダ油B	大さじ1
		片栗粉	大さじ1
		醤油	大さじ1
		みりん	大さじ1
		バター	5g

1 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	130g	たまご	1個
		水	300ml
		和風顆粒だし	小さじ2
		塩	ふたつまみ

2 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パック(約40g)	■白いりごま	大さじ1
キャベツ	170g	■中華だし	小さじ1
		■塩	小さじ1/4
		■ごま油	大さじ1

※副菜のピーマンが赤パプリカに変更になります。

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にとってから厚さ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、香ばしく味し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。

Day 3

調理目安 30分



全 野菜たっぷり温たまのせミートごはん

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	2/3パック(約150g)	たまご*	2個
赤パプリカ	3/4パック(約90g)	オリーブオイル	大さじ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。

1 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	2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

2 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。

※主菜のピーマンが赤パプリカに変更になります。

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。器にご飯を盛り、ミートソースをかけ、温泉たまごを割りのせて完成。