

Day 1

調理目安 30分



👑 カリッと焼き豚と野菜のごま味噌だれ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
館ヶ森高原豚モモ肉	1パック	塩	ひとつまみ
小松菜	1/2パック	こしょう	適量
細もやし	1パック	片栗粉	大さじ2
		サラダ油	大さじ2
		●白すりごま	大さじ1
		●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

🔪 ジャがいもとパプリカのこっくり煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
じゃがいも	1/3パック(約130g)	サラダ油	小さじ1
赤パプリカ	1/2個	★水	100ml
		★砂糖	小さじ1/2
		★みりん	大さじ1
		★醤油	大さじ1
		★酢	大さじ1

🔪 香りと旨味がぎゅっ! 枝豆のオイル焼き

お届けする食材		ご用意いただく食材	
枝豆	1パック	塩A	大さじ1/2
		塩B	大さじ1

Day 2

調理目安 30分



👑 ブロッコリーと鶏肉のカレーフリット

お届けする食材		ご用意いただく食材	
マイルドタンドリーチキン(鶏ムネ肉、ソース)	1セット	たまご	1個
ブロッコリー	つぼみの部分*	小麦粉	大さじ1
		●小麦粉	大さじ6
		●片栗粉	大さじ1
		●マヨネーズ	大さじ1
		水	大さじ1*
		マヨネーズ	大さじ1
		サラダ油	フライパンに2cm

🔪 玉ねぎと赤パプリカのさっぱりマリネ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
玉ねぎ	1/3パック(約130g)	★砂糖	小さじ1
赤パプリカ	1/4個	★酢	大さじ1
		★オリーブオイル	大さじ1
		★塩	ふたつまみ
		★こしょう	適量

🔪 ジャがいものほっくりミルク煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
じゃがいも	1/3パック(約140g)	牛乳	50ml
		コンソメ	小さじ1/2
		塩	ひとつまみ
		こしょう	適量

作り方

🔪1. 玉ねぎと赤パプリカをレンジ加熱する
玉ねぎは縦に薄切りに、赤パプリカはヘタと種をとり斜め薄切りにする。玉ねぎと赤パプリカを大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

🔪2. ジャがいもを煮る
じゃがいもは皮をむき1cm厚さの半月切りにして片手鍋に入れる。じゃがいもが浸るくらいの水(分量外)を入れふたをして火にかけ、沸騰したら中火で8分程度煮る。

🔪3. マリネを仕上げる
1.の耐熱容器に★を入れ和えたら、冷蔵庫で冷やして完成。

👑4. フリットの具材と衣を用意する
ブロッコリーはひと口大に切り分ける。鶏肉はキッチンペーパーで余分な水分を拭く。ブロッコリーと鶏肉をビニール袋に入れ、小麦粉を入れて袋の口を閉じてシャカシャカと振る。大きめのボウルにたまごを割り溶き●と混ぜあわせて衣を作る。タンドリーチキンセット付属のソースと水を耐熱容器に入れ混ぜ、ラップをかけ電子レンジ500Wで1分加熱する。取り出してマヨネーズと和え、ソースを作る。

Point▶ 衣の水分が足りなくかたい場合は、水を大さじ1程度加えてください。たらした時に跡が残らない、ホットケーキの生地よりも少しゆるいくらいのかたさが目安です。

👑5. フリットを仕上げる
4.で作った衣にブロッコリーと鶏肉を絡める。フライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーを入れ、中火で2分程度とざと返しながら揚げ焼きにし、カラッとしたら器に盛り付ける。次に鶏肉を入れ、中火で片面3分程度ずつ揚げ焼きにして、器に盛り付ける。4.のソースを添えて完成。

🔪2. ミルク煮を仕上げる
じゃがいもがやわらかくなったら、ふたをとり湯を捨てる。牛乳、コンソメを入れて沸騰直前まで温め、塩、こしょうで味をととのえて完成。

Day 3

調理目安 30分



👑 とろーりお麩とツナの甘辛たまごとじ丼

お届けする食材		ご用意いただく食材	
手焼き麩	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
ツナフレーク	1パック	たまご	2個
玉ねぎ	1/3パック(約140g)	サラダ油	大さじ1
使いきりみつば	1パック	●水	100ml
		●砂糖	大さじ2
		●醤油	大さじ2と1/2
		●酒	大さじ2
		●みりん	大さじ2
		(お好みで)七味唐辛子	適量

🔪 ブロッコリーの茎で! シャキッと塩きんぴら

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ブロッコリー	茎の部分	ごま油	小さじ1
じゃがいも	1/3パック(約130g)	塩	ふたつまみ
		白いりごま	小さじ1

🔪 赤パプリカと小松菜のまるやか酢味噌和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
赤パプリカ	1/4個	■砂糖	小さじ1
小松菜	1/2パック	■味噌	小さじ2
		■酢	小さじ1

残った食材は…/

玉ねぎ
食パンにマヨネーズ、薄切り玉ねぎ、チーズをのせて焼けば、総菜パン風のトーストに。朝ごはんやおつまみにぴったりですよ。

作り方

👑1. 麩を戻す
麩をたっぷりのぬるま湯または水(分量外)に5分以上浸し、戻す。

🔪2. 赤パプリカと小松菜をレンジ加熱する
赤パプリカはヘタと種をとり斜め薄切りに、小松菜は5cm長さに切る。赤パプリカと小松菜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2分半加熱する。

🔪3. きんぴらを作る
ブロッコリーの茎の根元2cmは固いので切り落とす。茎の皮は包丁で5mm程度厚めにむき、残った部分を短冊切りにする。じゃがいもは皮をむき短冊切りにする。フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーとじゃがいもを入れ、中火で4分程度炒める。じゃがいもが透き通ったら塩、白いりごまを入れ、炒め合わせたら完成。(フライパンは洗わずに4.で使います)

👑4. 玉ねぎとみつばを切り、麩を焼く
3.のフライパンをキッチンペーパーでさっと拭きとる。玉ねぎは1cm幅のくし切りに、みつばは根を切り落とし3cm長さに切る。1.の麩はぎゅっと水分を絞り、1つの麩を4等分にちぎる。フライパンにサラダ油を熱し、麩を入れて面を変えながら中火で2分焼く。玉ねぎ、ツナ、●を入れ、沸騰したらふたをし、弱めの中火で4分程度煮る。

🔪2. 酢味噌和えを仕上げる
赤パプリカと小松菜を耐熱容器の片側に寄せ、空いたスペースで■を混ぜ、赤パプリカと小松菜と和えて完成。

👑6. たまごとじ丼を仕上げる
4.のフライパンを強火にする。たまごをボウルに割り溶き、フライパンに少しずつ回し入れ、ふたをして火を止め、予熱で半熟になるまで加熱する。丼にご飯を盛り、たまごとじを上からかけ、みつばを散らしたら完成。
Point▶ お好みで七味唐辛子をふっても。