

# Day 4

調理目安 30分



## 主 チキンのクリーム煮さつまいもグリル添え

### お届けする食材

知床若鶏モモ(冷凍)	1パック
さつまいもスティック(冷凍)	1/3パック(約100g)
いんげん(冷凍)	1/3パック(約90g)

### ご用意いただく食材

サラダ油A	大さじ1
塩A	ひとつまみ
こしょうA	適量
小麦粉A	大さじ1
サラダ油B	大さじ1
バター	10g
小麦粉B	大さじ1
牛乳	150ml
コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

## 副1 サンゴやまぶしたけとえのきのオイルマリネ

### お届けする食材

サンゴやまぶしたけ	1/2パック
えのき	1/2パック

### ご用意いただく食材

★オリーブオイル	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1

## 副2 玉ねぎと海藻のごまマヨサラダ

### お届けする食材

玉ねぎ	1/3パック(約130g)
海藻サラダ	2パック

### ご用意いただく食材

■白すりごま	小さじ1
■砂糖	小さじ1
■マヨネーズ	小さじ2
■酢	小さじ1
■醤油	小さじ1
■ごま油	小さじ1

# Day 5

調理目安 30分



## 主 ごはんすすむ! さば味噌煮

### お届けする食材

さば切り身(冷凍)	1パック
海藻サラダ	1パック
いんげん(冷凍)	2/3パック(約160g)
えのき	1/2パック

### ご用意いただく食材

●水	100ml
●砂糖	大さじ3
●味噌	大さじ2
●醤油	大さじ1
●酒	50ml
●みりん	大さじ2

## 副1 スティックさつまいものうま塩和え

### お届けする食材

さつまいもスティック(冷凍)	1/3パック(約100g)
----------------	---------------

### ご用意いただく食材

★水	大さじ2
★中華だし	小さじ2
★塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

## 副2 サンゴやまぶしたけとたまごの和風スープ

### お届けする食材

サンゴやまぶしたけ	1/2パック
-----------	--------

### ご用意いただく食材

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

残った食材は…

さつまいもスティック(冷凍)  
レンジ加熱してサイコロ状に切り、マヨネーズと和えたらサラダに。  
粒マスタードを入れてもおいしいですよ。

### 作り方

#### 主 1. 鶏肉を流水解凍する

鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。フライパンにサラダ油Aを熱し、凍ったままのさつまいもスティックを入れ、中火で4分程度、時々返しながらかんがり焼く。さつまいもスティックが焼けたら器に盛り付ける。(フライパンは洗わずに4.で使います)

#### 副2 2. 玉ねぎをレンジ加熱する

玉ねぎは薄切りにして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。海藻サラダはボウルに入れ、たっぷりの水(分量外)を入れて10分置き、戻す。

#### 副1 3. オイルマリネを仕上げる

サンゴやまぶしたけは石づきを切り落としひと口大にほぐし、えのきは石づきを切り落とし3cm長さに切ってほぐす。耐熱容器にサンゴやまぶしたけ、えのき、★を入れて和え、ラップをかけ電子レンジ500Wで4分加熱したら完成。

#### 主 4. 鶏肉を焼く

鶏肉に塩A、こしょうAで下味をつけ、小麦粉Aをまぶす。1.のフライパンにサラダ油Bを熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で3分程度焼く。皮目がカリッと焼けたら裏返し、弱火でふたをして4分焼く。

#### 主 5. クリーム煮を仕上げる

いんげんは凍ったままポキポキと5cm程度の長さに折る。フライパンにいんげんとバターを入れ、中火で3分程度炒める。いんげんがしんなりしたら小麦粉Bを入れて炒め合わせ、粉がなじんだら牛乳を少しずつ入れながら混ぜる。中火で3分程度煮てとろみがついたら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ器に盛り付けて完成。

#### 副2 6. サラダを仕上げる

海藻サラダをざるにあげ、水気をよく切る。ボウルに■を入れて混ぜ、玉ねぎと海藻サラダを入れて和えたら完成。

### 作り方

#### 主 1. さばを流水解凍する

さば(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。海藻サラダはボウルに入れ、たっぷりの水(分量外)を入れて10分置き、戻す。さばの下処理用の水200ml程度(分量外)をフライパンに入れ沸かす。

#### 副1 2. さつまいもをレンジ加熱する

大きめの耐熱容器に、凍ったままのさつまいもスティックと★を入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱する。

#### 副2 3. サンゴやまぶしたけをほぐして煮る

サンゴやまぶしたけは石づきを切り落としひと口大にほぐす。片手鍋に水、サンゴやまぶしたけ、和風顆粒だしを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で4分程度煮る。

#### 主 4. 味噌煮の具材を切る

いんげんは凍ったままポキポキと5cm程度の長さに折る。えのきは石づきを切り落とし4等分にほぐす。さばは1切れを半分に切りざるに入れ、1.の湯をかけ臭みをとる。水を捨てたフライパンに●を入れて火にかけ、沸騰したらさば、いんげん、えのきを入れ、ふたをして中火で10分程度煮る。

#### 副1 5. うま塩和えを仕上げる

2.の耐熱容器にごま油、白いりごまを加えて和えたら完成。

#### 副2 6. 和風スープを仕上げる

3.の片手鍋に塩を入れ、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る。ごま油を回しかけて完成。

#### 主 7. 味噌煮を仕上げる

フライパンのふたをとり、さば、いんげん、えのきをとり出し器に盛り付ける。煮汁はとろりとするまで強火で2分程度煮詰める。海藻サラダはざるにあげ、しっかりと水を切り器に添える。煮汁をさばにかけて完成。