

Day 4

調理目安 30分



👑 びんちょうマグロのユッケ風漬け丼

お届けする食材

びんちょうマグロ切り落とし (冷凍)	2パック
きゅうり	1本
大葉	5枚

ご用意いただく食材

ごはん	茶碗2杯(約300g)
たまごの黄身	2個分
塩	ひとつまみ
●白いりごま	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●ごま油	大さじ1/2
●(お好みで)コチュジャン	適量

👑 キャベツの和風えのきあんかけ

お届けする食材

キャベツ	100g
えのき	1/3パック(約30g)

ご用意いただく食材

★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★醤油	大さじ1
水溶き片栗粉	
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

👑2 オクラときくらげのとろーりスープ

お届けする食材

オクラ(冷凍)	1/3パック(約50g)
生きくらげ	1/2パック

ご用意いただく食材

たまごの白身	2個分
水	300ml
中華だし	小さじ2
塩	ふたつまみ
こしょう	適量

Day 5

調理目安 30分



👑 野菜たっぷり!ごちそう水餃子

お届けする食材

もちり水餃子(冷凍)	1パック
オクラ(冷凍)	1/3パック(約50g)
キャベツ	100g
スイートコーン	1缶

ご用意いただく食材

水	500ml
中華だし	大さじ1
●醤油	大さじ1/2
●塩	ふたつまみ
●こしょう	適量
ごま油	大さじ1/2
(お好みで)酢、ラー油	適量

👑1 えのきとにんじんのホイル焼き

ホイル焼きを2人分(2つ)作るレシピになっています。
2人分を1枚のホイルで包んでまとめて作っても◎。加熱時間は変わりません。

お届けする食材

にんじん	1/4パック(約90g)
えのき	2/3パック(約70g)

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
★酒	大さじ2
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
醤油	小さじ1

👑2 きゅうりときくらげの中華サラダ

お届けする食材

生きくらげ	1/2パック
きゅうり	1本

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ2
■醤油	小さじ2
■酢	小さじ2
■ごま油	小さじ1

残った食材は…/

オクラ(冷凍)

レンジ加熱したオクラをみじん切りにして、少量のめんつゆで味つけしたら、ごはんのおともにぴったり。
納豆やたたいた梅干しと和えてもおいしいですよ。

作り方

- 👑1. オクラを解凍する**
オクラ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 👑2. マグロを解凍し、きゅうりを塩もみする**
マグロ(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。きゅうりはヘタを切り落としせん切りにする。ビニール袋にきゅうりと塩を入れ、袋の上からもむ。
- 👑1. キャベツをレンジ加熱する**
キャベツは3cm角程度のざく切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- 👑1. 漬けマグロを作る**
マグロは1cm幅の細切りにする。ポウルに●を混ぜ、マグロを入れたら、さっと和えておく。
- 👑2. スープを作る**
オクラはヘタを切り落とし1cm幅の斜め切り、きくらげはひと口大に切る。片手鍋にオクラ、きくらげ、水、中華だしを入れ、火にかける。たまごを割り黄身と白身に分け、白身のみをよく溶く(黄身は主菜で使います)。ひと煮立ちしたら弱火にし、塩、こしょうで味をととのえ、白身を鍋に細く流し入れて火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて完成。

- 👑1. あんかけを仕上げる**
えのきは石づきを切り落とし3cm長さに切る。大きめの耐熱容器に、えのき、★を入れて和えてラップをかけ、電子レンジ500Wで1分半加熱する。小鉢などに水溶き片栗粉をつくる。キャベツを器に盛り付ける。えのきをレンジからとり出したらすぐに、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度ラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱して、とろみができたらキャベツにかけて完成。

- 👑1. 丼を仕上げる**
大葉はせん切りにする。きゅうりは袋からとり出し、水気をぎゅっと絞る。器にごはんを盛り付け、きゅうり→マグロの順に盛り付ける。マグロの真ん中を少しくぼませてたまごの黄身をのせ、大葉をふんわりと盛り付けたら完成。

作り方

- 👑1. オクラを解凍する**
オクラ(冷凍)を耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 👑2. きくらげをレンジ加熱する**
きくらげはせん切りにし、大きめの耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 👑2. 中華サラダを仕上げる**
きゅうりはヘタを切り落とし、縦半分にしてから斜め薄切りにする。2.の耐熱容器に■を入れて混ぜ、きゅうりも入れて和えたら完成。

- 👑1. キャベツを切り、ゆでる**
キャベツは1cm幅の短冊切りにする。両手鍋に水、中華だし、キャベツを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらふたをして中火で3分加熱する。

- 👑1. 食材をアルミホイルに包んで焼く**
にんじんは皮をむき、縦半分にして斜め薄切りにする。えのきは石づきを切り落とし、ほぐす。ホイルを2枚(2人分)広げ、それぞれにごま油をぬり、にんじん→えのき→★の順に食材をのせていく。ホイルで包んだら2つ一緒にフライパンに入れてふたをし、弱めの中火で4分程度蒸し焼きにする。

- 👑1. 水餃子を仕上げる**
オクラはヘタを切り落とし1cm幅の斜め切りにする。コーンはざるなどで水気を切る。4.の両手鍋にオクラ、コーン、凍ったままの水餃子を加え、ひと煮立ちしたら中火で3分煮る。水餃子に火が通ったら●で味付けをする。仕上げにごま油を回しかけて完成。お好みで酢やラー油を加えて酸辣湯風にしても。

- 👑1. ホイル焼きを仕上げる**
食べる直前にホイルを開け、醤油をかけたら完成。
Point▶ホイルを開けるときは火傷に注意して。