

# Day 1

調理目安 30分



## 全 大根と赤魚のこっくり味噌煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
西京漬け赤魚	1パック	●水	100ml
大根	200g	●和風顆粒だし	小さじ2
チンゲンサイ	1/2パック	●酒	大さじ2
		●砂糖	大さじ1/2
		●味噌	大さじ1
		●醤油	大さじ1/2
		塩	ひとつまみ

## 副1 木綿豆腐の和風ピカタ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
木綿豆腐	2パック	たまご	1個
		小麦粉	大さじ1
		塩A	ひとつまみ
		サラダ油	大さじ1
		塩B	ふたつまみ
		白いりごま	大さじ1/2

## 副2 ほっくり甘いシンプルゆでかぼちゃ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
かぼちゃ	1/2パック	塩	小さじ1/4

# Day 2

調理目安 30分



主菜のフリルレタスは、天候の影響により、チンゲンサイに変更となります。

## 全 れんこんがシャキッ野菜たっぷり酢豚

お届けする食材		ご用意いただく食材	
とわたポーク切り落とし	1パック	ごま油A	大さじ1
れんこん	1/2パック	塩	ひとつまみ
赤パプリカ	1/2個	片栗粉	大さじ2
エリンギ	1/2パック	ごま油B	大さじ1
チンゲンサイ	1/2パック	●砂糖	大さじ2
		●ケチャップ	大さじ2
		●醤油	大さじ1
		●酢	大さじ1
		水溶き片栗粉	(片栗粉大さじ1+水大さじ2)

## 副1 大根と豆腐のささっと炒り煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
木綿豆腐	2パック	ごま油	大さじ1/2
大根	100g	★酒	大さじ1
		★醤油	大さじ1
		★砂糖	小さじ1
		★塩	ひとつまみ
		★和風顆粒だし	小さじ1
		白いりごま	小さじ1
		(お好みで)七味唐辛子	適量

## 副2 玉ねぎとたまごのさっぱり中華スープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	たまご	1個
		水	300ml
		中華だし	小さじ2
		塩	ふたつまみ
		こしょう	適量
		酢	小さじ1
		ごま油またはラー油	小さじ1/2

### 作り方

- れんこんをレンジ加熱する**  
れんこんは皮をむき1cm厚さのいちょう切りにし、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。
- 野菜を焼く**  
赤パプリカはヘタと種をとり除きひと口大の乱切りに、エリンギはひと口大の乱切りにする。フライパンにごま油Aを熱し、れんこん、赤パプリカ、エリンギを入れ、弱めの中火で3分程度、面をかえしながら全面を焼く。チンゲンサイは縦に4等分に切ってから横半分に切り、耐熱容器に入れ、塩をふってラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- 炒り煮を作る**  
大根は皮をむき短冊切りにする。片手鍋にごま油を熱し、大根を強火で1分炒め、豆腐を手で4等分くらいに割り入れる。★を入れ、豆腐をほぐしながら水気がほとんどなくなるまで中火で4分程度炒める。器に盛り、白いりごまをふって完成。(片手鍋は洗って4.で使います)  
Point▶お好みで七味唐辛子を振ってもおいしいですよ。

- 玉ねぎを切り、スープを加熱する**  
3.の片手鍋を洗う。玉ねぎは薄切りにする。片手鍋に玉ねぎ、水、中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火で2分程度煮る。

- 豚肉に片栗粉をまぶし、焼く**  
2.のフライパンで焼いた野菜を器に一旦とり出す。(フライパンは洗わずそのまま使います)豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて片栗粉を加え、袋の口を閉じてシャカシャカと振る。フライパンにごま油Bを熱し、豚肉を1枚ずつ広げながら入れ、火が通るまで中火で4分程度焼く。

- スープを仕上げる**  
小鉢などにたまごを割り溶いて4.の片手鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて塩、こしょうで味をととのえ、酢を加え、ごま油またはラー油をかけて完成。  
Point▶辛めが好きな方には、ラー油がおすすめです。

- 酢豚を仕上げる**  
豚肉に火が通ったら5.でとり出した野菜を戻し入れ、中火で1分程度炒め合わせる。●を加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉を少しずつ加えて、全体にころみがついたら、器の中央に盛り付ける。酢豚を囲むようにチンゲンサイを盛り付けて完成。

# Day 3

調理目安 30分



## 全 ほっくりかぼちゃとベーコンのマヨグリル

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ベーコン	1パック	牛乳	大さじ3
かぼちゃ	1/2パック	コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	塩	ふたつまみ
		マヨネーズ	適量
		こしょう	適量

## 副1 大根とパプリカのマリネサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大根	100g	塩	ふたつまみ
赤パプリカ	1/2個	★砂糖	小さじ1
		★酢	大さじ1
		★オリーブオイル	小さじ1

## 副2 香ばしバターのれんこんステーキ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
れんこん	1/2パック	バター	10g
		醤油	小さじ2

残った食材は…/

エリンギ、玉ねぎ  
オリーブオイルで炒めてコンソメとこしょうで味付けすれば、お手軽ソテーの  
できあがり!パセリをふったり、レモン汁を少量かけてワンランクアップしても。

### 作り方

- かぼちゃと玉ねぎをレンジ加熱する**  
かぼちゃは種とワタをとり2cm角に、玉ねぎは2cm角に切る。トースター加熱可能な耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- 大根と赤パプリカを塩もみする**  
大根は皮をむきせん切りに、赤パプリカはヘタと種をとりせん切りにする。ボウルに大根、赤パプリカ、塩を入れもみ、置いておく。  
Point▶お子さまには大根をせん切りにした後に1-2分レンジ加熱すると辛味がやわらぎますよ。

- れんこんを焼く**  
れんこんはよく洗い、皮つきのまま厚さ1cmの半月切りにする。フライパンにバターを熱し、れんこんを入れ、ふたをして弱火で5分程度焼く。

- マヨグリルをトースターで焼く**  
1.のかぼちゃを入れた耐熱容器をとり出し、牛乳、コンソメ、塩を加えて全体をざっくりと混ぜる。ベーコンを4等分に切ってかぼちゃと玉ねぎの上のせ、マヨネーズをかけ、こしょうをふる。トースターで5分程度焼いてマヨネーズにこんがり焼き色がついたら完成。

- れんこんステーキを仕上げる**  
3.のフライパンのふたをとり、れんこんを裏返して中火で1分程度焼き、醤油を回しかけて絡めたら器に盛って完成。

- サラダを仕上げる**  
大根と赤パプリカを手でぎゅっと絞って水気を切り、★と和えて完成。