

Day 4

調理目安 30分



主 たっぷり玉ねぎタルタルのアジフライ

お届けする食材

アジフライ(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材

たまご	2個
サラダ油	フライパンに1cm
●マヨネーズ	大さじ3
●酢	小さじ1
●塩	ふたつまみ
●こしょう	適量

副1 ごぼうとにんじんのあっさり塩きんぴら

お届けする食材

ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック
------------------	--------

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/4

副2 ほっくりじゃがいもと小松菜のごま味噌和え

お届けする食材

小松菜	1/2パック
フライドポテト(冷凍)	1/3パック(約100g)

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1
■味噌	小さじ1
■白すりごま	小さじ1
■醤油	小さじ1

Point▶

Day 5

Day5で使う豚肉を、前日のうちに冷凍庫から冷蔵庫に移し、解凍しておくのがおすすめです。

作り方

- 1. たまごをゆでる湯を沸かす**
片手鍋にたまごをゆでる水(分量外)を沸かす。
- 2. 塩きんぴらを作る**
フライパンにごま油を熱し、凍ったままのごぼう&にんじんミックスを入れ、中火で2分程度炒める。ごぼうとにんじんがしんなりしたら、みりと塩を入れ、中火で3分程度水気がなくなるまで炒め合わせて完成。

- 3. 玉ねぎをレンジ加熱し、ゆでたまごをつくる**
玉ねぎはみじん切りにして大きめの耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ500Wで1分半加熱する。1.の湯が沸騰したらたまごを静かに入れ、中火で8分ゆでる。

- 4. ごま味噌和えを作る**
小松菜は3cm長さに切る。耐熱容器に小松菜、凍ったままのフライドポテトを入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。耐熱容器をレンジからとりだし、■と和えたら完成。

- 5. アジフライを揚げ、タルタルソースを作る**
フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのアジフライを入れ、中火で片面3分ずつ程度、表面がきつね色にこんがり色づくまで揚げ焼きにする。ゆでたまごの殻をむき、3.の耐熱容器に入れてフォークなどで潰し、●を加えて混ぜてソースを作る。アジフライを皿に盛り付け、タルタルソースを添えて完成。

Day 5

調理目安 30分



主 野菜とひき肉の具だくさん混ぜごはん

お届けする食材

館ヶ森高原豚ひき肉(冷凍)	1パック
エリンギ	1/2パック
ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	茶碗2杯(約300g)
●砂糖	大さじ1と1/2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ2と1/2
白いりごま	大さじ1

副1 ほくほくじゃがいもの塩バター焼き

お届けする食材

フライドポテト(冷凍)	2/3パック(約200g)
-------------	---------------

ご用意いただく食材

バター	5g
塩	ふたつまみ
こしょう	適量

副2 玉ねぎと小松菜のたまごとじ

お届けする食材

小松菜	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材

たまご	1個
■水	100ml
■和風顆粒だし	小さじ2
■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1

作り方

- 1. 豚ひき肉を解凍する**
豚ひき肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- 2. フライドポテトをレンジ加熱する**
フライドポテト(冷凍)を耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

- 3. 混ぜごはんの具を作る**
エリンギは4cm長さのせん切りにする。フライパンに豚ひき肉、●を加えてよく混ぜてから中火にかける。混ぜながら炒め豚肉の色が変わったら、凍ったままのごぼう&にんじんミックス、エリンギを入れて混ぜ、中火で3分程度炒める。火を止め、フライパンに入れたまま粗熱をとる。

- 4. たまごとの具を煮る**
小松菜は3cm長さに、玉ねぎは1cm幅に切る。片手鍋に小松菜、玉ねぎ、■を入れ、火にかける。沸騰したら中火で3分程度煮る。

- 5. 塩バター焼きを仕上げる**
バターを耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで20秒加熱し溶かす。アルミホイルにフライドポテトをのせ並べ、溶かしたバターをかけ、塩、こしょうをふってトースターで3分程度焼いたら完成。

- 6. たまごとの具を仕上げる**
たまごを小鉢などに割り溶き、4.の片手鍋に細く流し入れ、半熟になったら火を止める。おたまで1回やさしくかき混ぜて完成。

- 7. 混ぜごはんを仕上げる**
3.のフライパンにごはんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り白いりごまをふって完成。