

# Day 1

調理目安 30分



# Day 2

調理目安 30分



# Day 3

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 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  |

## 調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 |

## 調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 |

Point▶

Day 2

Day2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

#### 全 1. 大根をレンジ加熱する

大根は皮をむき1.5cm厚さの半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

#### 調2 2. かぼちゃをゆでる

かぼちゃは種とワタをとり3cm角に切り、片手鍋に入れる。かぼちゃがひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて沸騰させ、中火で5分程度ゆでる。

#### 全 3. 味噌煮を煮る

両手鍋に大根、●を入れ、赤魚を漬けだれごと入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、時々煮汁をかけながら、ふたをして中火で15分煮る。

#### 調2 4. かぼちゃを仕上げる

ずっと竹串が通るくらいかぼちゃがやわらかくになったら湯を捨て、塩をふりかけて、軽く和えたら完成。

#### 調1 5. 和風ピカタを作る

豆腐は厚さ1cmの4等分に切り、キッチンペーパーで水気を拭きとる。ボウルにたまごを割り溶き、小麦粉と塩Aを入れて混ぜ、たまご液を作る。フライパンにサラダ油を熱し、豆腐をたまご液にくぐらせフライパンに乗せていく。中火で片面2分ずつ焼き、焼き目がついたら器に盛る。ピカタに塩Bと白いりごまをかけて完成。

#### 全 6. 味噌煮を仕上げる

チンゲンサイは3cm幅に切り、塩とともに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。大根と赤魚を器に盛り付け、チンゲンサイを添えたら完成。

## 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(冷凍) | 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  |
|                 |        | 水溶性片栗粉          |       |
|                 |        | (片栗粉大さじ1+水大さじ2) |       |

## 調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     |

## 調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

#### 全 1. 豚肉を解凍し、れんこんをレンジ加熱する

豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。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。

#### 全 2. 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。

#### 調1 3. 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。

#### 調2 4. 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。

#### 全 5. 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。

#### 調2 6. 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▶ 辛めが好きならば、ラー油がおすすです。

#### 全 7. 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、水溶性片栗粉を少しずつ加えて、全体にとろみがついたら、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。

## 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    |

## 調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  |

## 調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 |

### 作り方

#### 全 1. 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。

#### 調1 2. 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、1-2分レンジ加熱すると辛味がやわらぎますよ。

#### 調2 3. 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。

#### 全 4. 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等分に切っにかぼちゃと玉ねぎの上ののせ、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。

#### 調2 5. 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。

#### 調1 6. 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。