

# Day 1

調理目安 30分



天候不良の影響で、副菜のきゅうりが  
フルレタスに変更になります

## ほっこり定番肉じゃが

お届けする食材

青森とわだポーク切り落とし	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
じゃがいも	1/2パック(約200g)
にんじん	1/4パック(約90g)

ご用意いただく食材

サラダ油	小さじ1
●水	300ml
●砂糖	大さじ1
●みりん	大さじ2
●醤油	大さじ2

## レタスと一緒になすのごま味噌和え

お届けする食材

フルレタス	1/2パック
なす	1/3パック(約50g)

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2
★味噌	小さじ1/2
★醤油	小さじ1/4
★白すりごま	小さじ1/2

## 小松菜の半熟たまごあんかけ

お届けする食材

小松菜	1/3パック(約70g)
たまご	2個
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
水溶き片栗粉	
(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)	
サラダ油A	小さじ1
サラダ油B	小さじ1
■水	100ml
■中華だし	大さじ1/2
■醤油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

ご用意いただく食材

たまご	2個
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
水溶き片栗粉	
(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)	
サラダ油A	小さじ1
サラダ油B	小さじ1
■水	100ml
■中華だし	大さじ1/2
■醤油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

# Day 2

調理目安 30分



天候不良の影響で、副菜のきゅうりが  
フルレタスに変更になります

## ほろほくじゃがいもと銀鮭の味噌バター煮

お届けする食材

ふわうま銀鮭	1パック
じゃがいも	1/4パック(約100g)
小松菜	1/3パック(約70g)

ご用意いただく食材

バター	20g
●水	200ml
●和風顆粒だし	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●味噌	大さじ1

## 作り方

### 1.たまごをゆでる

片手鍋にたまごが浸るくらいの水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したらたまごを入れ、中火で10分ゆでて、ゆでたまごを作る。

### 2.野菜を切り、煮る

じゃがいもはよく洗い、皮つきのままひと口大の乱切りにする。両手鍋にバターを熱し、じゃがいもを入れて、中火で1分程度炒める。●を上から順に入れ、調味料が溶けたら鮭を入れ、ふたをして弱めの中火で10分程度煮る。小松菜は3cm幅に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。

### 3.うま塩炒めを仕上げる

にんじんは皮をむきせん切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。フライパンにごま油を熱し、にんじん、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で3分程度炒める。和風顆粒だし、塩を入れ炒め合わせ、仕上げに白いりごまをふって完成。

### 4.マヨ醤油サラダを仕上げる

ゆでたまごは流水で冷ましながら殻をむきボウルに入れ、フォークなどでつぶしたらマヨネーズ、醤油を入れて和える。フルレタスは5mm幅のせん切りにし、ボウルに加え、全体を和えて完成。

### 5.味噌バター煮を仕上げる

2.の両手鍋のふたをとり、じゃがいもがやわらかくなっているか確認する(竹串がすっと通ればOK)。鮭とじゃがいもをとり出し器に盛り付け、小松菜を添える。両手鍋を強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで2分程度煮詰め、鮭にかけて完成。

# Day 3

調理目安 30分



## 鶏肉とにんじんのチーズクリーム煮

お届けする食材

チキンのクリーム煮	1セット
(鶏肉・ソース・粉チーズ)	1セット
にんじん	1/2パック(約170g)
しめじ	3/4パック(約70g)
小松菜	1/3パック(約60g)

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
牛乳	100ml
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
小松菜	1/3パック(約60g)

## 作り方

### 1.にんじんを切り、レンジ加熱する

にんじんは皮をむきひと口大の乱切りにし、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。

### 2.野菜を切り、煮る

フライパンにサラダ油を熱し、チキンのクリーム煮の鶏肉を汁気を切って入れ、中火で2分程度煮る。しめじは石づきを切り落としほぐす。小松菜は5cm幅に切る。鶏肉の色が変わってきたら、にんじん、しめじ、小松菜を入れ、1分程度軽く炒め合わせる。牛乳、チキンのクリーム煮付属のクリームソースと粉チーズを入れ全体を混ぜる。ふたをして弱火で10分程度煮込む。

### 3.なすをレンジ加熱する

なすはへタを切り落としピーラーで皮を全部むく。なすをラップで包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。

### 4.玉ねぎを切り、蒸す

玉ねぎは3cm幅のくし切りにする。片手鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れ、中火で1分炒めたら水を入れてふたをし、中火で3分蒸し焼きにする。

### 5.マリネを仕上げる

なすは加熱が終わったら電子レンジからとり出し、ラップを外し粗熱をとる。大葉は1cm角に切る。なすを手で縦に細長く割り、食べやすい長さに切る。小鉢などに、なす、大葉、■を加えよく和えて完成。

Point▶ラップをはずすときは、火傷に注意して。なすが熱いときは、箸を使って割いても、包丁で切るよりも味しみが良く上がりります。

### 6.塩バター蒸し焼きを仕上げる

4.の片手鍋のふたをとり、塩、バターを加えてざっと和えた完成。好みであらびき黒こしょうをふっても。

### 7.クリーム煮を仕上げる

鶏肉にしっかり火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえて完成。

＼ 残った食材は… /

じゃがいも、大葉

ゆでて粗くつしたじゃがいもと、みじん切りの大葉とマヨネーズと少量の醤油で和えれば、和風ポテトサラダのできあがり!