

# Day 4

調理目安 30分



## さんまのかば焼き彩り丼

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ほうれん草(冷凍)	1/2パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
大葉	3枚	たまご	2個
さんまフィーレ(冷凍)	1パック	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
		白いりごま	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		塩	ひとつまみ
		サラダ油A	大さじ1/2
		小麦粉	大さじ2
		サラダ油B	大さじ1
●砂糖	大さじ1		
●酒	大さじ2		
●醤油	大さじ2		

## えのきとエリンギのお味噌汁

お届けする食材		ご用意いただく食材	
えのき	1/2パック	水	300ml
エリンギ	1/2パック	和風顆粒だし	小さじ1
		味噌	大さじ1

## 野菜たっぷりポテトサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
じゃがいも	1/4パック(約100g)	■マヨネーズ	大さじ2
ミックスベジタブル (冷凍)	1/4パック(約60g)	■塩	ひとつまみ
		■こしょう	適量

Point  
Day 5  
Day 5で使用する「ハンバーグのタネ(冷凍)」を、前日のうちに冷蔵庫から冷蔵庫に移し、解凍しておくのがおすすめです。

# Day 5

調理目安 30分



## 野菜たっぷりミートボールのトマト煮込み

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ハンバーグのタネ(冷凍)	1パック	片栗粉	大さじ1
ミックスベジタブル		オリーブオイル	大さじ1
(冷凍)	1/4パック(約60g)	水	50ml
チリートマト缶	1缶	酒	大さじ1
		●砂糖	大さじ1/2
		●コンソメ	大さじ1/2
		●醤油	大さじ1

## ほうれん草とたまごのバター醤油和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ほうれん草(冷凍)	1/2パック	たまご	1個
		塩	ひとつまみ
		サラダ油	小さじ1
		バター	10g
		醤油	大さじ1/2

## きのこのコンソメスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
えのき	1/2パック	サラダ油	小さじ1
エリンギ	1/2パック	水	300ml
		コンソメ	小さじ2
		塩	ふたつまみ
		こしょう	適量

残った食材は…

ミックスベジタブル(冷凍)  
凍ったままのミックスベジタブルをバターで炒めて耐熱容器に入れ、  
たまごを割り入れて、トースターで温めれば、野菜とたまごのココットの完成。  
塩、こしょうをふったり、ケチャップやマヨネーズをかけて召し上がり。

## 作り方

### 作り方

#### 1.さんまを解凍する

さんま(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

#### 2.じゃがいもを切り、レンジ加熱する

じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま2cm厚の輪切りにする。  
大きめの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。

#### 3.お味噌汁を作る

えのきは石づきを切り落とし4cm幅に切る。エリンギは縦半分、横半分に切り、3mm厚さに切る。片手鍋に水、和風顆粒だし、えのき、エリンギを入れ火にかけ、沸騰したら中火で3分程度煮る。火を止め、味噌を溶いて完成。

Point▶食べる直前に温めなおして、あつあつを召し上げれ。

#### 4.ポテトサラダを仕上げる

ミックスベジタブル(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。じゃがいもは手で皮をむき、フォークなどで粗くつぶす。じゃがいもが入っている耐熱容器にミックスベジタブルと■を加えて和えたら完成。

#### 5.ほうれん草のおひたしと、炒りたまごを作る

大きめの耐熱容器に、凍ったままのほうれん草、めんつゆ、白いりごまを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。小鉢などにたまごを割り落とし、砂糖、塩を入れ混ぜる。フライパンにサラダ油Aを熱し、たまごを入れ、へらなどで大きくかき混ぜながら中火で加熱する。たまごが半熟になら火を止め、余熱でいたたまごを作り、一旦器に取り出す(フライパンは洗わずに6.で使います)。大葉はせん切りにする。

#### 6.さんまを焼く

さんまの水気をキッチンペーパーで拭きとて半分に切り、小麦粉を薄くまぶす。5.のフライパンをさっとひいてサラダ油Bを熱し、さんまの皮を上にして並べ入れ、中火で両面2分ずつ焼く。焼き目がつき、さんまに火が通ったら●を入れ、さんまを返しながら調味料を煮詰めてかば焼きにする。

#### 7.彩り丼を仕上げる

ごはんを器に盛り付け、さんまのかば焼き、ほうれん草のおひたし、炒りたまご、大葉をのせたら完成。

## 作り方

### 作り方

#### 1.ハンバーグのタネを解凍する

ハンバーグのタネ(冷凍)を袋に入れたまま流水解凍する。

#### 2.コンソメスープを仕上げる

えのきは石づきを切り落とし3cm長さに切る。エリンギは縦半分、横半分に切り、3mm厚さに切る。片手鍋にサラダ油を熱し、えのき、エリンギを入れ中火で1分炒める。えのきとエリンギがしんなりしたら水とコンソメを入れ、沸騰したら塩、こしょうで味をととのえて完成。

Point▶食べる直前に温めなおして、あつあつを召し上げれ。

#### 3.炒りたまごを作る

小鉢などにたまごを割り落とし、塩を入れて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、たまごを入れ、へらで混ぜながら中火で1分程度加熱し、炒りたまごを作り、器に取り出す。(フライパンは洗わずに5.で使います)

#### 4.ミートボールを成形する

ハンバーグのタネをボウルに入れ、凍ったままのミックスベジタブル、片栗粉を入れ、よくもみ混ぜる。直径4cm程度のボール状に丸める。

#### 5.ミートボールを仕上げる

3.のフライパンをペーパータオルでさっと拭き、オリーブオイルを熱し、ミートボールを並べ、転がしながら中火で4分程度焼く。全体に焼き色がついたら、余分な油をペーパータオルで拭き、チリートマト缶、水、酒を加える。沸騰したらアクを取り除き、●を入れ、ふたをせずに弱火で10分煮たら完成。

Point▶トマトソースがたっぷりできるので、パンにつけたり、パスタに和えても。

#### 6.バター醤油和えを仕上げる

大きめの耐熱容器に、凍ったままのほうれん草、バターを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。電子レンジからとり出し、炒りたまごと醤油を入れて和えたら完成。