

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	ご用意いただく食材
青森とわだポーク切り落とし (冷凍)	サラダ油 小さじ1 ●水 300ml
玉ねぎ 1/4パック(約100g)	●砂糖 大さじ1
じゃがいも 1/2パック(約200g)	●みりん 大さじ2
にんじん 1/4パック(約90g)	●醤油 大さじ2

作り方

1.豚肉を解凍する

豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

2.食材を切り、煮る

じゃがいもは皮をむき3cm角、にんじんは皮をむき小さめの乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。両手鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れ、1分程度軽く炒める。豚肉の色が変わってきたら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れてさらに中火で2分程度炒める。●を上から順に入れ、沸騰したらアケをとり除き、落しぶたをして中火で10分煮る。

Point▶豚肉はキッチンバサミで切るまな板が汚れずに済みます。落しぶたはアルミホイルで代用しても!

レタスと一緒になすのごま味噌和え

お届けする食材	ご用意いただく食材
フルレタス 1/2パック	サラダ油 大さじ1
なす 1/2パック	★砂糖 小さじ1
	★味噌 小さじ1
	★醤油 小さじ1/2
	★白すりごま 小さじ1

小松菜の半熟たまごあんかけ

お届けする食材	ご用意いただく食材
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	

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

ほろほろじゃがいもと銀鮭の味噌バター煮

お届けする食材	ご用意いただく食材
ふわうま銀鮭 1パック	バター 20g
じゃがいも 1/4パック(約100g)	●水 200ml
小松菜 1/3パック(約70g)	●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、沸騰したらアケをとり除き、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。

にんじんとしめじのうま塩炒め

お届けする食材	ご用意いただく食材
にんじん 1/4パック(約90g)	ごま油 大さじ1
玉ねぎ 1/4パック(約100g)	和風顆粒だし 小さじ1
しめじ 1/4パック(約30g)	塩 小さじ1/4
	白いりごま 小さじ1

作り方

3.ごま味噌和えの下ごしらえをする

フルレタスは手で食べやすい大きさにちぎり、器に盛り付ける。なすはヘタを切り落としビーラーで縦に皮をむき、ひと口大の乱切りにする。大きめの耐熱容器になすとサラダ油を入れて和え、ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

Point▶「縞目(しまめ)に皮をむく」とは、ビーラーで3~4本縦に皮をむくことを言います。葉の皮と白い果肉のコントラストがきれいで、食感もやわらかく仕上がりりますよ。

4.小松菜あんかけの下ごしらえをする

小松菜は3cm幅に切る。小鉢などにたまごを割り落とし、塩、こしょうで下味をつける。小鉢などに水溶き片栗粉を作る。

5.ごま味噌和えを仕上げる

なすを耐熱容器の端に寄せ、空いたスペースに★を入れ混ぜ、なすと和える。レタスの上になすのごま味噌和えを盛り付けて完成。

Point▶★を混ぜてからなすと合わせると、ムラなく和えることができますよ。

6.肉じゃがを仕上げる

食材が柔らかくなったら、落しぶたをとり、中火で3分程度、煮汁が少し残るくらいまで煮たら完成。

7.たまごあんかけを仕上げる

フライパンにサラダ油Aを熱し、小松菜を入れ、強火で1分さっと炒め器に盛り付ける。そのままフライパンにサラダ油Bを熱し、強火にかけ、たまご液を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟になら小松菜の上に盛り付ける。強火のままフライパンに■を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、小松菜とたまごの上にかける。仕上げにごま油をかけて完成。

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	ご用意いただく食材
チキンのクリーム煮 (鶏肉、ソース、粉チーズ) 1セット	サラダ油 大さじ1
にんじん 1/2パック(約170g)	牛乳 100ml
しめじ 3/4パック(約70g)	塩 ひとつまみ
小松菜 1/3パック(約60g)	こしょう 適量

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、焦げないように面を返しながら焼く。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。

甘み極だつ!玉ねぎの塩バター蒸し焼き

お届けする食材	ご用意いただく食材
玉ねぎ 1/2パック(約200g)	サラダ油 大さじ1
	水 大さじ3
	塩 ひとつまみ
	バター 5g
	(好みで)あらびき黒こしょう 適量

作り方

1.なすをレンジ加熱する

なすはヘタを切り落としビ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。

2.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て、中火で3分蒸し焼きにする。

3.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き、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、包丁で切るより味しみが良く上がりますよ。

4.塩バター蒸し焼きを仕上げる

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

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き、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。

6.塩バター蒸し焼きを仕上げる

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

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、包丁で切るより味しみが良く上がりりますよ。

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。