

# Day 4

調理目安 30分



## 主 5種野菜の彩りチキンチャップ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
越前白山鶏モモ(冷凍)	1パック	塩	ふたつまみ
ほうれん草	1/3パック(約30g)	こしょう	適量
4種野菜ミックス(冷凍)	1/2パック	サラダ油	大さじ2
		●ケチャップ	大さじ3
		●砂糖	大さじ1/2
		●みりん	大さじ1/2
		●醤油	大さじ1
		●水	大さじ2

## 副1 スティック白菜のコンソメ巣ごもりスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
スティック白菜	1/3パック(約50g)	たまご	2個
		水	300ml
		コンソメ	小さじ2
		塩	ふたつまみ
		こしょう	適量

## 副2 エリンギとにんじんのレンジバター煮

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)	■バター	10g
エリンギ	1/2パック	■コンソメ	小さじ1
		■塩	ひとつまみ
		■こしょう	適量

### 作り方

#### 主 1. 鶏肉を解凍し、ほうれん草を盛り付ける

鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水で解凍する。ほうれん草は根を切り落とし、4cm幅に切り、器に盛り付ける。

#### 副2 2. バター煮を作る

にんじんは皮をむき、1cm幅の拍子木切りにする。エリンギは手で縦4つに割く。耐熱容器ににんじん、エリンギ、■を入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱して、軽く混ぜたら完成。

Point▶ エリンギは割くことで、しみよく仕上がりますよ。おさまには小さく切っても。

#### 副1 3. スティック白菜を切り、火にかける

スティック白菜は、葉は6cm角のざく切り、茎は長さ4cm、幅1cmのスティック状に切る。片手鍋にスティック白菜、水、コンソメを入れ、中火にかける。

#### 主 4. 鶏肉を切り焼く

鶏肉をひと口大に切り、塩、こしょうをみみこみ下味を付ける。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。ふたをして中火で4分程度、皮目がパリッとするまで焼く。

Point▶ しっかり下味を付けることで、たれとの味なじみがよくなりますよ。

#### 副1 5. スープを作る

3.の片手鍋が沸騰したら中火にし、たまごを1個を静かに割り入れる。再び煮立ってきたらもうひとつのたまごを割り入れ、中火で3分程度煮る。塩、こしょうで味をととのえ、たまごの白身が完全に固まったら完成。

Point▶ たまごは小鉢などに割り入れてから、そっと鍋に入れても。

#### 主 6. チキンチャップを仕上げる

小鉢に●を入れ混ぜ、たれを作る。4.のフライパンのふたをとり鶏肉を裏返し、凍ったままの4種野菜ミックスを入れ中火で1分程度炒める。鶏肉に火が通ったら●のたれを入れ、強めの中火で2分程度加熱し、水分が飛んでとろっとしたら、ほうれん草の上に盛り付けて完成。

# Day 5

調理目安 30分



## 主 おさかな団子と野菜の味噌ちゃんこ風

お届けする食材		ご用意いただく食材	
おさかな団子(冷凍)	1パック	●水	300ml
大根	100g	●和風顆粒だし	小さじ2
にんじん	1/4パック(約80g)	●酒	大さじ2
スティック白菜	2/3パック(約100g)	●みりん	大さじ1
		●醤油	小さじ1
		●味噌	大さじ1
		白すりごま	大さじ1
		(お好みで)しょうが、 にんにく、七味唐辛子	適量

## 副1 茎わかめとエリンギのたまご炒め

お届けする食材		ご用意いただく食材	
茎わかめ	1/4パック(約50g)	たまご	2個
エリンギ	1/2パック	ごま油	小さじ1

## 副2 レンジでかんたん!4種野菜のとろーり煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
4種野菜ミックス(冷凍)	1/2パック	■水	50ml
		■めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
		■醤油	小さじ1
		水溶性片栗粉	
		(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

### 作り方

#### 副1 1. 湯を沸かし、茎わかめの塩抜きをする

片手鍋に、1L程度の水(分量外)を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、茎わかめを入れ、10分以上塩抜きをする。

Point▶ 茎わかめに記載の塩抜き時間と異なりますが、それを考慮したレシピにしていますのでご安心ください。

#### 主 2. 大根、にんじん、おさかな団子を煮る

大根とにんじんは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。両手鍋に●を入れて混ぜ、大根、にんじんを入れて火にかける。沸騰したら凍ったままのおさかな団子を入れ、ふたをして弱めの中火で15分煮る。

#### 副2 3. とろーり煮を作る

耐熱容器に4種野菜ミックス(冷凍)、■を入れ軽く和えたら、ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。水溶性片栗粉を作る。耐熱容器に少しずつ水溶性片栗粉を加えながら手早く混ぜ、とろみがついたら、再びラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱し完成。

#### 副1 4. たまご炒めを作る

エリンギは手で縦に細く割き、茎わかめはざるにあげ水気を切る。小鉢などにたまごを割り溶く。フライパンにごま油を熱し、エリンギと茎わかめを入れて中火で2分炒め、たまごを流し入れ大きく数回かき混ぜ、たまごが半熟になったら完成。

#### 主 5. 味噌ちゃんこ風を仕上げる

スティック白菜は、葉は6cm角のざく切り、茎は長さ4cm、幅1cmのスティック状に切る。2.の両手鍋のふたをとり、おさかな団子をキッチンバサミで半分にする。スティック白菜を入れ中火で30秒煮る。白すりごまをかけた後完成。

Point▶ お好みで、しょうが、にんにく、七味唐辛子を入れて、味の変化を楽しんで。