

Day 1

調理目安 30分



天候の影響により、副菜の里いもは長いもに変更となりました。

Day 2

調理目安 30分



天候の影響により、主菜の水菜はほうれん草に、里いもは長いもに変更となりました。

Day 3

調理目安 30分



👑 しっかりとサバと野菜のみぞれあん

お届けする食材		ご用意いただく食材	
しっとりやわらかサバ	1パック	片栗粉	大きじ2
ねぎ	1本	サラダ油	大きじ1
しいたけ	1/2パック	●水	100ml
大根	100g	●和風顆粒だし	小さじ1
かいわれ大根	1/4パック(約10g)	●酒	大きじ1
		●みりん	大きじ1
		●醤油	大きじ1
		水溶き片栗粉	(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

📖 甘辛味噌で食べる長いもの田楽

お届けする食材		ご用意いただく食材	
長いも	1/2パック	★砂糖	大きじ1
		★味噌	大きじ1
		★みりん*	大きじ1/2
		白いりごま	小さじ1
		※少量のアルコールが残る場合があります。小さなお子さまには、みりんを水にかえて、砂糖ひとつまみを加えるといいです。	

📖 2. にんじんと茎わかめのシャキシャキ塩きんぴら

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)	サラダ油	大きじ1
にんじん	1/4パック(約90g)	■酒	小さじ1
		■和風顆粒だし	小さじ1/2
		■塩	ひとつまみ

📖 Point Day 2 明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利! 青森とわだポークロース(冷凍)

作り方

📖 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。

👑 2. サバとねぎを焼く

ねぎは5cm幅に切る。サバはキッチンペーパーで水分を拭き、片栗粉をまぶす。両手鍋にサラダ油を熱し、サバを皮目を下にして入れる。空いているスペースにねぎも入れ、強めの中火で片面を2分ずつ焼く。

👑 3. サバと野菜を煮る

しいたけは石づきを切り落とし、半分の大きさに切る。大根は皮をむいて、すりおろす。2.の両手鍋にしいたけ、大根おろし、●を上から順に入れ、ふたをして弱めの中火で5分程度煮る。

📖 2. 塩きんぴらを作る

にんじんは皮をむきせん切り、茎わかめはザルにあげ水気を切る。フライパンにサラダ油を熱し、にんじんと茎わかめを入れ、中火で3分程度炒める。にんじんがしんなりしたら■を入れ、中火で1分程度炒め合わせて完成。

📖 1. 田楽を作る

長いもは皮をむき8mm厚さの半月切りにして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。耐熱容器に★を入れて混ぜ、ラップをはずし電子レンジ500Wで1分加熱する。長いもを器に盛り付ける。★をかき、白いりごまをふって完成。
Point▶手がかゆくなりやすい方へ 長いものかゆみ成分は酸に弱いので、手に酢をかけてから皮をむくか、ボウルに酢水を作って酢水の中で皮をむいても。

👑 6. みぞれあんを仕上げる

サバ、ねぎ、しいたけをとり出して器に盛り付ける。かいわれ大根は根を切り落とし、半分長さの長さに切る。3.の両手鍋に水溶き片栗粉を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら1分程度加熱しとろみをつけ、サバにかけ、かいわれ大根を盛り付けて完成。

👑 長いもと豚肉のコクうま炒め

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだポークロース(冷凍)	1パック	片栗粉	大きじ2
長いも	1/2パック	サラダ油	大きじ2
ほうれん草	1/3パック(約30g)	●砂糖	大きじ1
にんじん	1/4パック(約90g)	●酒	大きじ1
		●醤油	大きじ2
		●酢	大きじ3

📖 大根と赤パプリカの浅漬けサラダ

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	1/4個	砂糖	小さじ1
		酢	大きじ1

📖 2. 香ばし炒めねぎと茎わかめの和風スープ

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)	ごま油	小さじ1/2
ねぎ	1/2本	水	300ml
		和風顆粒だし	小さじ1

作り方

📖 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。ねぎは斜め薄切りにする。
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。

👑 2. 豚肉を流水解凍する

豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

📖 1. 浅漬けサラダを作る

大根は皮をむいて短冊切りにし、ビニール袋に入れ、塩を入れもむ。赤パプリカはヘタと種をとり横に薄切りにする。大根が入ったビニール袋に、赤パプリカ、砂糖、酢を入れ軽く混ぜ合わせ、味をなじませれば完成。

👑 4. コクうま炒めの下ごしらえをする

ほうれん草は根元を切り落とし、4cm幅に切って器にしく。にんじんは皮をむき、縦半分(約3mm幅)の斜め切りにする。長いもは皮をむき8mm厚さの半月切りにして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。豚肉は5cm幅に切り、軽くほぐしながらビニール袋に入れ、片栗粉を入れて袋の口を閉じ、シャカシャカと振る(片栗粉は丁寧にまぶさないことで食感のアクセントに)。
Point▶手がかゆくなりやすい方へ 長いものかゆみ成分は酸に弱いので、手に酢をかけてから皮をむくか、ボウルに酢水を作って酢水の中で皮をむいても。

👑 5. コクうま炒めを仕上げる

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をビニール袋からとり出して入れ、にんじんも入れ、中火で4分炒める。豚肉に火が通ったら長いもを入れ、中火で2分炒める。余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、●を上から順に入れて時々ゆすりながら中火で2分程度煮からめる。とろみがついたらほうれん草の上に盛り付けて完成。

📖 2. 和風スープを仕上げる

茎わかめをざるにあげ水気を切る。片手鍋にごま油を熱し、ねぎを入れ、香りが出るまで中火で2分程度炒める。茎わかめ、水、和風顆粒だしを入れ、沸騰したら火を止めて完成。

👑 シャキっとおいしい野沢菜しらすチャーハン

お届けする食材		ご用意いただく食材	
野沢菜入りしらす	2パック	ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
ほうれん草	1/3パック(約30g)	たまご	2個
かいわれ大根	3/4パック(約30g)	サラダ油	大きじ2
		醤油	大きじ1
		塩	ひとつまみ

📖 1. ほっこりおいしいねぎ味噌大根

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大根	100g	中華だし	小さじ1
ねぎ	1/2本	水	50ml
		ごま油	大きじ1/2
		★水	小さじ2
		★砂糖	小さじ1
		★味噌	小さじ2

📖 2. 茎わかめとしいたけの懐かし炒め煮

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)	ごま油	大きじ1/2
しいたけ	1/2パック	■砂糖	小さじ2
赤パプリカ	1/4個	■水	50ml
		■酢	大きじ1
		白いりごま	大きじ1

📖 Point Day 4 明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくで便利! 越前白山鶏モモ(冷凍)

残った食材は…/

赤パプリカ 赤パプリカを大きめに切り、ツナとチーズをかけて、トースターで焼けば、こんがりパプリカのチーズ焼きが完成!

作り方

📖 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。

📖 1. 大根をレンジ加熱する

大根は皮をむき、3cm幅の半月切りにして耐熱容器に入れ、中華だしと水を入れる。ふんわりラップをかけて、電子レンジ500Wで8分程度、箸がすっと通るまで加熱する。

📖 1. ねぎ味噌を作る

ねぎを小口切りにし、ごま油と一緒にフライパンに入れ強火で炒める。しんなりしたら小鉢などに入れ、★を上から入れて和え、ねぎ味噌を作る。(フライパンは洗わず7.で使います)。
Point▶ねぎの余熱で砂糖を溶かします。ねぎが熱いうちに★の調味料を合わせて。

📖 2. 炒め煮を作る

しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。茎わかめはざるにあげ水気を切る。片手鍋にごま油を熱し、茎わかめとしいたけを入れて中火で1-2分炒め、■を入れて汁気がなくなるまで、中火で5分炒め煮にする。赤パプリカを入れさらに中火で1分炒め合わせ、白いりごまをかけて完成。

📖 1. ねぎ味噌大根を仕上げる

大根を器に盛り付け、ねぎ味噌をのせて完成。

👑 6. チャーハンの下ごしらえをする

ほうれん草とかいわれ大根は根元を切り落とし2cm幅に切る。小鉢などにたまごを割り溶く。

👑 7. チャーハンを仕上げる

3.のフライパンをさっと拭いたらサラダ油を熱し、ごはんを入れ、パラっとするまで中火で2-3分炒める。ごはんをフライパンの端に寄せ、空いたところに溶きたまごを入れ、半熟になったらごはんも炒め合わせる。野沢菜入りしらす、醤油、塩を入れ、混ぜ合わせたら火を止めてほうれん草とかいわれ大根を混ぜ合わせ、器に盛り付け完成。
Point▶たまごは半熟のうちにごはんも混ぜるのがポイント。たまご液がごはんをコーティングし、よりバラバラに仕上がりますよ。