

Day 1

調理目安 30分



Day 2

調理目安 30分



Day 3

調理目安 30分



かぶとシルバーのアクアパツツア

お届けする食材	ご用意いただく食材
ふわうまシルバー 1パック	小麦粉 大さじ1
かぶ 1/3パック(約130g)	サラダ油 大さじ1
赤パブリカ 1/2個	●水 100ml
小松菜 1/3パック(約70g)	●酒 50ml
●コソメ	小さじ1
●塩 小さじ1/4	
●こしょう 適量	
(好みで)パセリ、レモン 適量	

白菜のバター醤油蒸し煮

お届けする食材	ご用意いただく食材
白菜 100g	水 50ml
バター 5g	
醤油 小さじ1/2	

にんじんとゆでたまごのマヨサラダ

お届けする食材	ご用意いただく食材
にんじん 1/3パック(約120g)	たまご 1個
■マヨネーズ 大さじ1	
■酢 小さじ2	
■塩 ふたつまみ	
■こしょう 適量	

作り方

1. ゆでたまごを作る

片手鍋にたまごを入れ、たまごが浸るくらいの水(分量外)を入れる。強火にかけ、沸騰したら中火で10分ゆでる。

2. アクアパツツアの下ごしらえをする

かぶはよく洗って皮をむき2cm幅のくし切りにする。小松菜は3cm幅に切る。赤パブリカはヘタと種をとり、ひと口大の乱切りにする。シルバーはキッチンペーパーで水分を拭きとり、小麦粉と一緒にビニール袋に入れ、ビニール袋の口を閉じシャカシャカと振り、粉付けする。フライパンにサラダ油を熱し、シルバー、かぶを入れ、中火で2分程度焼く。少し焼き目が付いたらひっくり返し、赤パブリカ、小松菜、●を入れ、ひと煮立ちしたらふたをして弱火で15分煮る。

3. 白菜を切り、煮る

白菜はひと口大にざく切りする。両手鍋に白菜、水を入れ火にかける。ふたをして弱火で5分煮る。

4. マヨサラダの下ごしらえをする

たまごがゆであがったら流水で冷ます。にんじんは皮をむきせん切りにし、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。

5. バター醤油蒸し煮を仕上げる

3.の両手鍋のふたをとり、バター、醤油を入れる。バターが溶けたら完成。

6. マヨサラダを仕上げる

ゆでたまごの殻をむきボウルに入れ、フォークで潰す。■を入れてさっと混ぜ、にんじんも加えて和えたら完成。

7. アクアパツツアを仕上げる

2.のフライパンのふたをとり、器に盛り付けて完成。好みでパセリを散らしたり、レモンを添えても。

白菜と豚肉のピエンロー風鍋

お届けする食材	ご用意いただく食材
青森とわだポークバラ 1パック	●水 800ml
白菜 150g	●中華だし 小さじ1
きくらげ 1/2パック	●和風顆粒だし 小さじ2
はるさめ 40g	ごま油 小さじ2
	(好みで)塩、醤油、酢、ラー油、一味唐辛子 適量

作り方

1. ピエンロー風鍋の下ごしらえをする

白菜は、葉は3cm幅に、芯は繊維に沿って1cm幅に細長く切る。きくらげはひと口大に切る。両手鍋に白菜の芯、きくらげ、●を入れ火にかける。沸騰したらふたをして中火で5分煮る。

2. ごま酢和えの下ごしらえをする

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3分加熱する。赤パブリカはヘタと種をとり薄切りにする。

3. ナムルを作る

かぶはよく洗って皮をむき薄い半月切りに、にんじんは皮をむき縦半分に切り、薄い斜め切りにする。かぶとにんじんをビニール袋に入れ、塩を入れてもむ。中華だし、ごま油も入れて混ぜたら完成。

4. 豚肉と白菜の葉を加えて煮る

豚肉を3等分の長さに切る。1.の両手鍋のふたをとり、豚肉を広げながら並べ入れ、その上に白菜の葉を入れ、ふたをして中火で5分煮る。

5. ごま酢和えを仕上げる

耐熱容器の小松菜を端に寄せ、空いたスペースに★を入れ、混ぜ合わせる。赤パブリカを加え、全体を和えて完成。

6. ピエンロー風鍋を仕上げる

アクが出てきたらとり除き、白菜がしなりとしたらはるさめ、ごま油を加え、ふたをせずに中火で3分煮たら完成。とり分けた後に、塩、醤油、酢、ラー油、一味唐辛子などでお好みの味に変えて召し上がり。

Point▶ピエンローとは、白菜、豚肉、鶏肉、はるさめなどを、しいたけのだしで煮込んだ中国の鍋料理。煮汁とともにとり分けたから、好みに応じて味付けをしていただきます。

豚肉と豆腐の中華あん

お届けする食材	ご用意いただく食材
豚肉の醤油漬け 1パック	片栗粉 大さじ2
木綿豆腐 1パック	サラダ油 大さじ2
小松菜 1/3パック(約60g)	ごま油 大さじ1
にんじん 1/3パック(約110g)	●水 100ml
●中華だし 小さじ1/2	
●酒 小さじ1	
●みりん 小さじ1	
●醤油 小さじ1	
●片栗粉 小さじ1	

作り方

1. 中華サラダの下ごしらえをする

かぶはよく洗って皮をむき、薄い半月切りにし、塩と一緒にビニール袋に入れてもむ。きくらげは5mm幅の細切りにし、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

2. 炒め煮を作る

白菜は長さ5cm、幅1cmのスティック状に切る。片手鍋にサラダ油を熱し、白菜を入れ中火で1分程度炒める。白菜がしなりとしたら水、中華だしを入れ、沸騰したらはるさめ、塩、こしょうを入れ、中火で3分煮たら完成。

3. 豆腐を切り、焼く

豆腐は縦に2等分し、横5等分に切り(丁丁を10等分に切れます)、バットなどに並べて片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し豆腐を入れ、中火で片面3分程度ずつ、うっら焼き目が付くまで焼く。小松菜は3cm幅に、にんじんは皮をむき短冊切りにする。

1. 白菜とはるさめの塩だれ炒め煮

お届けする食材	ご用意いただく食材
白菜 100g	サラダ油 大さじ1
はるさめ 20g	水 200ml
	中華だし 小さじ1と1/2
	塩 ふたつまみ
	こしょう 適量

作り方

1. 中華サラダを仕上げる

1.の耐熱容器に■を入れてきくらげと和える。かぶはぎゅっと絞って水分を切ってから耐熱容器に入れ、和える。器に盛り付け、白いりごまをふったら完成。

2. かぶときくらげの中華サラダ

作り方

3. 中華あんを仕上げる

豆腐を器に一旦とり出す。3.のフライパンをさっと拭き、ごま油を熱し、豚肉を漬け汁ごと入れる。小松菜、にんじんも入れ、豚肉をほぐしながら中火で3分炒める。小鉢などに●を混ぜる。肉に火が通ったら●と豆腐を戻し入れ、とろみがつくまで炒め合せて完成。

＼ 残った食材は… /

はるさめ 割り下(だし汁、醤油、みりん、酒を4:1:1の割合で合わせます)を作り、はるさめを入れ煮れば、「すき焼き風味のはるさめ」のできあがり!野菜やお肉と一緒に煮込めばさき焼きに。好みで砂糖を入れて甘めに仕上げても。