

Day 4

調理目安 30分



主 全 ころーり温玉のせ! タラの塩だれ竜田揚げ丼

お届けする食材

タラの竜田揚げ(冷凍)	1パック
フリルレタス	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	ごはん茶碗2杯(300g)
たまご	2個
●水	50ml
●中華だし	小さじ1/2
●塩	小さじ1/4
●こしょう	適量
●白いりごま	小さじ1
●ごま油	小さじ1
サラダ油	フライパンに1cm

副1 はるさめとごぼうのさっぱりきんぴら

お届けする食材

千切りごぼう(冷凍)	1/2パック
はるさめ	20g

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ2
★水	100ml
★酢	大さじ2
★みりん	大さじ1
★醤油	大さじ1

副2 さつまいもとエリンギの味噌マヨ焼き

お届けする食材

エリンギ	1/2パック
さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

■味噌	小さじ1
■マヨネーズ	小さじ2
■醤油	小さじ1/2

Point▶
Day 5

明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利!
鶏つくねのたね(冷凍)

残った食材は…/

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

Day 5

調理目安 30分



主 全 ごぼうたっぷりシャキシャキつくね

お届けする食材

鶏つくねのたね(冷凍)	1パック
千切りごぼう(冷凍)	1/2パック
フリルレタス	1/2パック

ご用意いただく食材

たまごの黄身	2個分
サラダ油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ2
●みりん	大さじ2
●醤油	大さじ2
白いりごま	小さじ1

副1 にんじんとさつまいもマヨサラダ

お届けする食材

にんじん	1/4パック(約80g)
さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

マヨネーズ	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

副2 白菜とエリンギの和風スープ

お届けする食材

白菜	50g
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材

たまごの白身	2個分
■水	300ml
■和風顆粒だし	小さじ2
■醤油	小さじ1/2
■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量

作り方

主

1. 温泉たまごを作る

片手鍋にたまごがひたるくらいの水(分量外)を入れ沸騰させる。沸騰したら、鍋をコンロから下ろし、冷蔵庫から出してすぐのたまごをそっと入れ、ふたをせずに12分置く(12分経ったら流水で冷めます)。

Point▶コンロの余熱でたまごが固まる可能性があるため、鍋はコンロから下ろします。

副1

2. きんぴらを炒め煮にする

フライパンにごま油を熱し、凍ったままのごぼうを入れ、強火で1分炒める。★、はるさめを入れ、箸でほぐしながら中火で4分程度炒め煮にする。

副2

3. エリンギとさつまいもをレンジ加熱する

エリンギは長さ5cmのスティック状に切る。トースター対応の耐熱容器に、エリンギ、さつまいもスティック(冷凍)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。小鉢に■を混ぜる。

主

4. 温泉たまごを冷やし、塩だれを作る

12分たったたまごの湯を捨て、流水で冷ます。耐熱容器に●を入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱し塩だれを作る。

副1

5. きんぴらを仕上げる

2. のフライパンに煮汁が残っていたら強火にかけ、煮汁の水分が飛んだら完成。(フライパンは軽く洗ってさっと拭き、7.で使います)

副2

6. 味噌マヨ焼きを仕上げる

3.の耐熱容器のラップをとり、■をかけ、トースターで5分加熱する。味噌マヨがこんがり色づいたら完成。

主

7. 竜田揚げ丼を仕上げる

5.のフライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのタラを入れ、途中返ししながら中火で4分焼く。器にごはんを盛り、フリルレタスを大きめにちぎってのせる。タラが焼きあがったらフリルレタスの上に盛り付ける。温泉たまごを割り入れ、4. の塩だれをかけて完成。

作り方

主

1. 食材を解凍する

鶏つくねのたね(冷凍)を袋に入れてそのまま流水解凍する。耐熱容器に千切りごぼう(冷凍)を入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。

副1

2. さつまいもとにんじんをレンジ加熱する

にんじんは皮をむき7mm角の角切りにする。大きめの耐熱容器に、にんじんと凍ったままのさつまいもスティックを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

主

3. つくねを焼く

フライパンにサラダ油を入れる(火はまだつけません)。つくねのたねをボウルに出し、片栗粉、千切りごぼうを加えて、全体を混ぜ合わせる。たねを10等分にし小判型に丸め、油を入れたフライパンに並べ入れ、火にかける。中火で片面3分焼き、つくねに焼き目が付いたら裏返し、ふたをして弱めの中火で5分焼く。フリルレタスを大きめにちぎり、器に盛る。

副1

4. マヨサラダを仕上げる

2.の耐熱容器にマヨネーズ、塩、こしょうを入れ、さつまいもをフォークで潰しながら混ぜる。全体が混ざったら完成。

副2

5. スープを作る

白菜は長さ5cm、幅1cmのスティック状に切る。エリンギは縦半分に切ってから、長さ5cmに切り、薄切りにする。片手鍋に、白菜、エリンギ、■を入れ、火にかける。沸騰したら弱火で5分程度煮る。

主

6. つくねを仕上げる

3.のフライパンのふたをとり、つくねに火が通ったら器に盛り付ける。キッチンペーパーでフライパンの油を拭きとり、●を入れ火にかけ、中火で2分程度、ふつふつとした状態で煮詰める。たねがとろっとしたら火を止めつくねにかけ、白いりごまをふりかける。たまごを黄身と白身に分け、それぞれ小鉢に入れる(白身は7.で使います)。黄身をつくねに添えたら完成。黄身をからめて召し上がり。

副2

7. スープを仕上げる

たまごの白身を溶いてから5.の片手鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて完成。