

# Day 4

調理目安 30分



写真の主菜は2人前量になります。

## 主 辛くない!肉味噌坦々鍋風

### お届けする食材

|              |               |
|--------------|---------------|
| 徳島神山鶏ひき肉(冷凍) | 1パック          |
| とろーり絹豆腐      | 2パック          |
| 玉ねぎ          | 1/4パック(約100g) |
| 白菜           | 2/3玉(約230g)   |

### ご用意いただく食材

|           |        |
|-----------|--------|
| ●水        | 400ml  |
| ●牛乳       | 50ml   |
| ●中華だし     | 大さじ1   |
| ●みりん      | 大さじ1   |
| ●醤油       | 大さじ1   |
| ごま油A      | 大さじ1   |
| 砂糖        | 大さじ1   |
| 味噌        | 大さじ1   |
| 醤油        | 大さじ1   |
| 白すりごま     | 大さじ3   |
| ごま油B      | 大さじ1/2 |
| (お好みで)ラー油 | 適量     |

## 副1 レンジでかんたん彩りオムレツ

### お届けする食材

|              |        |
|--------------|--------|
| 5種野菜ミックス(冷凍) | 1/2パック |
|--------------|--------|

### ご用意いただく食材

|             |       |
|-------------|-------|
| たまご         | 2個    |
| マヨネーズ       | 大さじ2  |
| 塩           | ひとつまみ |
| (お好みで)ケチャップ | 適量    |

## 副2 甘辛だれのほくほくいももち

### お届けする食材

|       |        |
|-------|--------|
| じゃがいも | 1/2パック |
|-------|--------|

### ご用意いただく食材

|      |        |
|------|--------|
| 水    | 大さじ2   |
| 片栗粉  | 大さじ2   |
| 塩    | ひとつまみ  |
| サラダ油 | 大さじ1   |
| ■砂糖  | 大さじ1/2 |
| ■醤油  | 大さじ1/2 |
| ■みりん | 大さじ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う便利!  
大粒シーフード(冷凍)

# Day 5

調理目安 30分



写真の主菜は2人前量になります。

## 主 フライパンでシーフードパエリア

### お届けする食材

|              |               |
|--------------|---------------|
| 大粒シーフード(冷凍)  | 1パック          |
| 玉ねぎ          | 1/4パック(約100g) |
| 5種野菜ミックス(冷凍) | 1/2パック        |

### ご用意いただく食材

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 米       | (炊く前の生のお米を使います)1合 |
| オリーブオイル | 大さじ1              |
| ●水      | 200ml             |
| ●コンソメ   | 大さじ1/2            |
| ●ケチャップ  | 大さじ1              |
| ●塩      | ふたつまみ             |
| ●こしょう   | 適量                |

## 副1 シャキッと白菜のコールスローサラダ

### お届けする食材

|      |              |
|------|--------------|
| 白菜   | 1/3玉(約120g)  |
| にんじん | 1/4パック(約80g) |

### ご用意いただく食材

|        |          |
|--------|----------|
| 塩      | ふたつまみ    |
| ★酢     | 大さじ1と1/2 |
| ★マヨネーズ | 大さじ1と1/2 |
| ★こしょう  | 適量       |

## 副2 ジャガイものほっくり塩バター

### お届けする食材

|       |        |
|-------|--------|
| じゃがいも | 1/2パック |
|-------|--------|

### ご用意いただく食材

|      |        |
|------|--------|
| 水    | 50ml   |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| 塩    | ふたつまみ  |
| バター  | 10g    |
| こしょう | 適量     |

### 作り方

**主** 1. 鶏ひき肉を解凍する  
鶏ひき肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

**副2** 2. いももちの下ごしらえをする  
じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

**主** 3. 坦々鍋風の下ごしらえをする  
玉ねぎは1cm幅の薄切り、白菜は5cm角のざく切り、豆腐は4等分に切る。両手鍋に●、玉ねぎ、白菜、豆腐を加えふたをして火にかけ、煮汁が沸騰したら弱めの中火で10分煮る。フライパンにごま油Aを熱し、鶏ひき肉を入れ中火で3分程度炒める。肉に火が通りバラバラになったら、砂糖、味噌、醤油を入れ、中火で2分程度混ぜながら炒めたら、器にとり出しておく(フライパンはさっと洗って、5.で使います)。

**副1** 4. オムレツを作る  
ボウルにたまご、マヨネーズ、塩、凍ったままの5種野菜ミックスを入れてよく混ぜる。大きめの耐熱ボウルにラップを敷き、たまご液を流し入れて上からもふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで約3分30秒加熱する。たまごが固まったらスプーンで大きめに切り分けて、器に盛って完成。  
Point▶お好みでケチャップを添えても。

**副2** 5. いももちを仕上げる  
じゃがいもは温かいうちにフォークで潰し、水、片栗粉、塩を入れよく混ぜる。まとまりが出てきたら6等分にして成型する。3.のフライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを入れ、中火で片面3分ずつ焼く。小鉢などに■を入れる。表面がこんがり焼けたら弱火にして■を入れ、1分程度絡めたら完成。

**主** 6. 坦々鍋風を仕上げる  
3.の両手鍋に3.の肉味噌をこんもりと盛り付け、白すりごまをかけ、ごま油Bを回しかけたら完成。  
Point▶お好みでラー油を回しかけても。

### 作り方

**主** 1. シーフードを半解凍する  
シーフード(冷凍)は袋に入れたまま流水で解凍する(いかに骨が残っている場合はとり除いてください)。

**主** 2. パエリアを作る  
玉ねぎはみじん切りにする。フライパン(直径26cm程度がおすすめ)にオリーブオイルを熱し、米、玉ねぎ、凍ったままの5種野菜ミックスを入れ、強火で1-2分炒める。米がうっすらと透き通ったら●を入れ混ぜ、シーフードの水気を切って上にのせ、ふたをして強火で2分加熱する。沸騰したら中火-弱火にし、ふつぷつする程度の火加減で10分加熱する。汁気がなくなったら火を止めて10分蒸らして完成。  
Point▶火を止める前に汁気が残っていたら、追加で加熱して水分を飛ばしてから蒸らしてくださいね。  
Point▶10分蒸らして芯が残っていたら、水50mlを加えて、再度汁がなくなるまで加熱してください。その場合、蒸らしは不要です。

**副1** 3. コールスローサラダの下ごしらえをする  
白菜はせん切りにする。にんじんは皮をむき、せん切りにする。ボウルに白菜、にんじん、塩を入れよくもむ。

**副2** 4. ほっくり塩バターの下ごしらえをする  
じゃがいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。耐熱容器にじゃがいも、水、コンソメ、塩を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで7分加熱する。

**副1** 5. コールスローサラダを仕上げる  
白菜とにんじんはぎゅっと絞って水気を切り、ボウルに戻す。★を入れ全体を和えて完成。

**副2** 6. ほっくり塩バターを仕上げる  
4.の耐熱容器にバター、こしょうを加え、和えたら完成。