

# Day 1

調理目安 30分



## 全 カリッと野菜と豚肉の甘辛だれ和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだポーク切り落とし (冷凍)	1パック	●みりん	大きじ2
ごぼう	1パック	●砂糖	大きじ1
かぼちゃ	1/3パック(約90g)	●酒	大きじ1
大葉	3枚	●醤油	大きじ2
		●白いりごま	大きじ1
		片栗粉A	大きじ2
		サラダ油	フライパンに1cm
		片栗粉B	大きじ2

## 副小松菜のしっとり白和え

お届けする食材		ご用意いただく食材	
とろーり絹豆腐	1パック	★白すりごま	大きじ1
小松菜	1/2パック	★ごま油	小さじ1
		★塩	ふたつまみ

## 副2 にんじんとれんこんのこっくり炒め煮

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)	サラダ油	大きじ1
れんこん	1/3パック(約90g)	■水	大きじ2
		■みりん	大きじ1
		■醤油	大きじ1
		■酢	大きじ1

# Day 2

調理目安 30分



## 全 鶏肉とかぼちゃのカレークリーム煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
マイルドタンドリーチキン (鶏肉、ソース)	1セット	サラダ油	大きじ1
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	小麦粉	大きじ1
かぼちゃ	2/3パック(約160g)	牛乳	150ml

## 副1 スナップえんどうとれんこんのマヨグリル

お届けする食材		ご用意いただく食材	
れんこん	1/3パック(約80g)	★オリーブオイル	大きじ1/2
スナップえんどう	1/2パック	★塩	ふたつまみ
		★こしょう	適量
		マヨネーズ	大きじ1

## 副2 さっぱりキャロットラペ

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)	■砂糖	小さじ1/2
		■酢	大きじ1/2
		■オリーブオイル	大きじ1
		■塩	ふたつまみ
		■こしょう	適量

### 作り方

#### 全 1. 食材を切って煮る

玉ねぎは1cm幅のくし切りに、かぼちゃはひと口大に切る。両手鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を中火で片面2分程度焼く。焼き目が付いたら裏返し、玉ねぎ、かぼちゃ、小麦粉を入れ、さらに1分炒め合わせる。全体に小麦粉がなじんだら牛乳を加え、沸騰する直前で弱火にし、ふたをして15分煮る。こげないようにときどき全体を混ぜる。

#### 副1 2. マヨグリルの下ごしらえをする

れんこんは皮をむき、1cm厚さの半月切りにする。れんこんとスナップえんどうをトースター対応の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。

#### 副2 3. キャロットラペを作る

にんじんは皮をむきせん切りにする。ビニール袋に、にんじん、■を入れる。袋の上からよくもみ、味がなじんだら完成。

**Point**▶ にんじんを電子レンジで加熱してやわらかくしたり、酢を減らすと、小さなお子さまでも食べやすくなりますよ。

#### 副1 4. マヨグリルを仕上げる

2.の耐熱容器に★を入れて和え、マヨネーズを上にかける。トースターに入れ、5分程度野菜に焼き目が付くまで焼いて完成。

#### 全 5. カレークリーム煮を仕上げる

1.の両手鍋のふたととり、タンドリーチキンセット付属のタンドリーソースを入れる。中火で3分程度煮て、とろみがついたら完成。

# Day 3

調理目安 30分



## 全 根菜とあじ天の温ちらし寿司

お届けする食材		ご用意いただく食材	
あじ天	1パック	ごはん	300g
大葉	2枚	たまご	2個
にんじん	1/4パック(約90g)	砂糖A	小さじ2
れんこん	1/3パック(約80g)	塩A	ふたつまみ
		サラダ油A	大きじ1/2
		サラダ油B	大きじ1
		●砂糖	大きじ1
		●醤油	大きじ1
		●みりん	大きじ1
		●水	大きじ2
		酢B	大きじ4
		砂糖B	大きじ1/2
		塩B	ふたつまみ

## 副1 スナップえんどうと豆腐の味噌汁

お届けする食材		ご用意いただく食材	
スナップえんどう	1/2パック	水	300ml
とろーり絹豆腐	1パック	和風顆粒だし	小さじ2
		味噌	大きじ1

## 副2 玉ねぎと小松菜の焦がし醤油炒め

お届けする食材		ご用意いただく食材	
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	ごま油	小さじ2
小松菜	1/2パック	醤油	小さじ2
		白いりごま	小さじ2

**Point**▶ **Day 4** 明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくとう便利!  
徳島神山鶏ひき肉(冷凍)

### 作り方

#### 全 1. ちらし寿司のトッピングを作る

ボウルにたまご、砂糖A、塩Aを入れ混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油Aを熱し、たまご液を入れる。中火で1分程度加熱して炒りたまごを作り、皿などに一旦とり出す。大葉はせん切りにする(フライパンはさっと拭いて、4.で使います)。

#### 全 2. ちらし寿司の具を作る

にんじん、れんこんは皮をむき薄いいちょう切り、あじ天は半分にとってから薄切りにする。両手鍋にサラダ油Bを熱し、にんじん、れんこん、あじ天を入れ強火で2分程度炒める。野菜が少ししんなりしたら●を入れ、弱めの中火で5分程度汁気がなくなるまで煮詰め、汁気がなくなったら火を止める。

#### 副1 3. 味噌汁を作る

片手鍋に水、和風顆粒だしを入れ、火にかける。スナップえんどうは、斜め半分に切る。豆腐は1cm角に切る。だし汁が沸騰したらスナップえんどう、豆腐を入れ、中火で1分加熱し火を止める。味噌を溶き入れて完成。

**Point**▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上げ。

#### 副2 4. 焦がし醤油炒めを作る

玉ねぎは5mm幅の薄切り、小松菜は3cm幅に切る。1.のフライパンにごま油を熱し、玉ねぎと小松菜を入れ、強火で2分程度炒める。玉ねぎが少ししんなりしたら鍋肌から醤油を回し入れ、強火で1分程度炒める。器に盛り付け、白いりごまをふって完成。

#### 全 5. ちらし寿司を仕上げる

2.の両手鍋の具を端に寄せる。空いたスペースにごはん、酢B、砂糖B、塩Bを入れて混ぜ、酢飯を作る。酢飯と具を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。炒りたまごと大葉をのせて完成。

**Point**▶ 両手鍋の中でちらし寿司を仕上げて、洗い物を少なく。