

Day 4

調理目安 30分



鶏肉と大根の中華とろみ煮

お届けする食材

知床若鶏モモ(冷凍)	1パック
大根	200g(約8cm幅が目安)
エリンギ	1/2パック
チンゲンサイ	1/2パック

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
●水	200ml
●中華だし	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1/2
水溶き片栗粉	(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)

にんじんとごぼうのマヨサラダ

お届けする食材

ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック
------------------	--------

ご用意いただく食材

★マヨネーズ	大さじ2
★白すりごま	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2

香ばしいじゃがいものグリル

お届けする食材

じゃがいも	1/3パック(約100g)
-------	---------------

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

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!
天然むきえび(冷凍)

Day 5

調理目安 30分



プリッとエビのボリューム満点かき揚げ丼

お届けする食材

天然むきえび(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	ごはん茶碗2杯(約300g)
●水	大さじ2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1
小麦粉A	大さじ2
小麦粉B	大さじ4
片栗粉	大さじ2
水	大さじ5
塩	ふたつまみ
サラダ油	フライパンに2cm

レンジでかんたん! 青菜のたまご炒め風

お届けする食材

チンゲンサイ	1/2パック
--------	--------

ご用意いただく食材

たまご	2個
★和風顆粒だし	小さじ1/2
★醤油	小さじ1/2
★水	小さじ2

大根とエリンギの味噌汁

お届けする食材

大根	100g(約8cm幅が目安)
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材

水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	大さじ1

作り方

1. 鶏肉を解凍し、大根をレンジ加熱する

鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。大根は皮をむき大きめの乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。

2. じゃがいもをレンジ加熱する

じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま1cmの厚さに切る。ラップで包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。

3. ごぼう&にんじんミックスをレンジ加熱する

ごぼう&にんじんミックス(冷凍)を大きめの耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

4. とろみ煮の下ごしらえをする

エリンギは5cm長さのスティック状に切る。両手鍋にごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で2分程度焼く。裏返したら大根、エリンギを加えさらに2分程度焼く。鶏肉と大根に焼き色が付いたら●を上から順に入れ、沸騰したら弱めの中火にし、5分程度煮る。チンゲンサイは3cm幅に切り耐熱容器にいれ、ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。

5. グリルを仕上げる

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。焼き色が付いてカリッと焼けたら火を止め、塩、こしょうをふって完成。

6. マヨサラダを仕上げる

3.の耐熱容器のごぼうとにんじんを端に寄せ、空いたスペースに★を入れ混ぜてから全体を和えたら完成。

7. とろみ煮を仕上げる

4.の両手鍋に水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。とろみ煮を器に盛り付け、チンゲンサイを添えて完成。

作り方

1. 食材を解凍し、たれを作る

えび(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。ごぼう&にんじんミックス(冷凍)はラップに包んで、電子レンジ500Wで1分加熱し半解凍にする。耐熱容器に●を入れてラップをかけずに、電子レンジ500Wで3分加熱する。

Point▶ たれは冷ましてから味をみて、お酒の風味が残っていたら、レンジ加熱を延長しても。

2. かき揚げの具と衣を準備する

玉ねぎは薄切りにする。ビニール袋に、玉ねぎ、水気を切ったえび、ごぼう&にんじんミックス、小麦粉Aを入れ、袋の口を閉じてシャカシャカとふり、食材に小麦粉をまぶす。ボウルに小麦粉B、片栗粉、水、塩を入れてざっくりと混ぜて衣を作る。

3. かき揚げを作る

2.のボウルに、ビニール袋の具を入れ、ざっくり混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、おたまに1/4量ずつ具をのせ、油の中に静かにずらし入れ、中火で10分程度あまり触らずに揚げ焼きにする。衣がカラッと固まったら裏返し、弱めの中火で4分程度揚げる。

4. 味噌汁を作る

大根は皮をむきせん切り、エリンギは5cm長さのスティック状に切る。片手鍋に大根、エリンギ、水、和風顆粒だしを入れ火にかける。沸騰後、中火で1分加熱したら火を止め、味噌を溶き入れて完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

5. たまご炒め風を作る

チンゲンサイは3cm幅に切る。耐熱容器にチンゲンサイ、★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。小鉢などにたまごを割り溶く。チンゲンサイをレンジからとり出し、溶きたまごを加えて全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。たまごが半熟になったらほぐしながら全体を混ぜて完成。

6. かき揚げ丼を仕上げる

かき揚げの両面がカリッと焼けたらとり出す。器にごはんを盛り、かき揚げを盛り付け、1.のたれをかけて完成。