

# Day 1

調理目安 30分



## 全 ぼくぼくじゃがいものミートグラタン

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだポークひき肉 (冷凍)	1パック	オリーブオイルA	小さじ1
じゃがいも	2/3パック(約200g)	塩	ひとつまみ
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	オリーブオイルB	小さじ1
トマトジュース	1缶	酒	大さじ2
		●コンソメ	大さじ1
		●ケチャップ	大さじ2
		●バター	10g
		●塩	ふたつまみ
		●こしょう	適量

## 調1 大根とフリルレタスのコールスロー風

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大根	100g(約4cm幅が目安)	塩	ひとつまみ
フリルレタス	1/2パック	酢	小さじ1
		マヨネーズ	小さじ2

## 調2 ほうれん草とえのきのコンソメスープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ほうれん草	1/3パック(約30g)	■水	300ml
えのき	1/2パック	■コンソメ	小さじ2
		■塩	ひとつまみ
		■こしょう	適量

# Day 2

調理目安 30分



## 全 豚肉とトマトの甘辛照り焼き

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだポークモモ	1パック	●砂糖	大さじ1
フリルレタス	1/2パック	●醤油	大さじ2
かいわれ大根	1/2パック	●酒	大さじ2
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	●みりん	大さじ2
ミニトマト	1/2パック	片栗粉	大さじ2
		サラダ油	大さじ1

## 調1 きゅうりとほうれん草のさっぱり和風サラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
きゅうり	1本	塩	ひとつまみ
ほうれん草	1/3パック(約30g)	★醤油	小さじ1
		★酢	小さじ1
		★ごま油	小さじ1/2
		★白いりごま	小さじ1

## 調2 ほっこりふろふき大根

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大根	200g(約8cm幅が目安)	水	600ml
		和風顆粒だし	小さじ1と1/2
		塩	ふたつまみ
		■砂糖	大さじ1
		■醤油	大さじ1
		■酒	大さじ1/2
		■味噌	大さじ1

### 作り方

**調2 1. ふろふき大根の下ごしらえをする**  
大根は皮をむき半分の厚さに切り、片面に深さ1cm程度の十字の切込みを入れる。片手鍋に大根、水、和風顆粒だし、塩を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら、弱火で20分煮る。■を耐熱容器に混ぜ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで1分加熱し味噌だれを作る。

**調1 2. きゅうりを塩もみする**  
きゅうりは薄い輪切りにし、ビニール袋に塩とともに入れ、もむ。

**全 3. 野菜を切り、器に盛り付ける**  
フリルレタスは大きめにちぎり、器に敷く。かいわれ大根は根を切り落とし3cm長さに切り、フリルレタスの上に散らす。小鉢などに●を入れ混ぜ合わせる。

**調1 4. サラダを仕上げる**  
ほうれん草は3cmの長さに切る。きゅうりは絞って水気を切る。ボウルに★を入れ混ぜ、ほうれん草、きゅうりを入れ、全体を和えたら完成。

**全 5. 照り焼きを作る**  
玉ねぎは1cm幅の半月切り、ミニトマトはヘタをとり縦半分に切る。豚肉は半分の大きさに切り、ビニール袋に入れ、片栗粉を加えてシャカシャカと振る(片栗粉は丁寧にまぶさなくてもおいしく仕上がりますよ)。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ、中火で4分程度、時々返しながらかめる。豚肉に火が通ったらミニトマトを入れ、さらに中火で1分程度炒め合わせる。●を入れ、中火で1分程度照りが出るまで炒めたら、3.の器の上に盛り付けて完成。

**調2 6. ふろふき大根を仕上げる**  
大根に竹串やつまようじを刺し、すっと通ったら器に盛る。1.の味噌だれをかけて完成。  
Point▶大根を煮たスープはかき玉汁などにしても。

# Day 3

調理目安 30分



## 全 焦がし醤油のサバ炒飯

お届けする食材		ご用意いただく食材	
骨取りさば塩焼	1パック	ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
ほうれん草	1/3パック(約30g)	たまご	2個
かいわれ大根	1/2パック	醤油A	小さじ1
えのき	1/2パック	酒	小さじ1
		サラダ油	大さじ2
		醤油B	大さじ1
		塩	ひとつまみ

## 調1 大根ときゅうりのさっぱり浅漬け

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大根	100g(約4cm幅が目安)	★塩	ふたつまみ
きゅうり	1本	★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
		★水	大さじ1
		★白いりごま	大さじ1/2

## 調2 ミニトマトと玉ねぎの中華スープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ミニトマト	1/2パック	水	300ml
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	中華だし	小さじ2
		塩	ひとつまみ
		こしょう	適量
		ごま油	小さじ1

**Point▶**明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくとう便利!  
Day 4 知床若鶏モモ(冷凍)

### 作り方

**調1 1. 浅漬けを作る**  
大根は皮をむき5mm厚さの短冊切り、きゅうりはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから5mm厚さの斜め切りにする。ビニール袋に、大根、きゅうり、★を入れ、よくもむ。食べる直前まで冷蔵庫で味をなじませて完成。

**調2 2. スープの下ごしらえをする**  
ミニトマトはヘタをとり縦4等分のくし切り、玉ねぎは薄切りにし、片手鍋に入れておく。

**全 3. 炒飯の下ごしらえをする**  
ほうれん草とかいわれ大根は根元を切り落とし2cm幅に切る。えのきは石づきを切り落とし、2cm幅に切る。小鉢などにたまごを割り溶く。

**調2 4. スープを仕上げる**  
2.の片手鍋に水、中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら塩、こしょうで味をととのえる。火を止めて、ごま油を回しかけて完成。

**全 5. 炒飯を仕上げる**  
フライパンに、さば、醤油A、酒を入れて火にかけ、さばをほぐしながら中火で2分程度炒める。サラダ油、ごはん、えのきを入れ、パラっとするまで中火で2-3分炒める。ごはんをフライパンの片側に寄せ、空いたところに溶きたまごを入れ、半熟状になったらごはんを炒め合わせる。鍋肌から醤油Bを回し入れ、塩も入れ、強火で1分炒め火を止める。ほうれん草、かいわれ大根を加えてさっと混ぜ、器に盛り付けて完成。  
Point▶かいわれ大根には辛みがあるので、お子さまには入れなくても。