

**全** 秋野菜とサバの甘酢あんかけ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
サバ切身 (骨にお気をつけください)	1パック	片栗粉	大さじ1
さつまいも	1/3パック(約150g)	サラダ油	大さじ2
にんじん	1/4パック(約90g)	●水	150ml
しいたけ	1/3パック(約30g)	●砂糖	大さじ1と1/2
		●片栗粉	大さじ1
		●酢	大さじ1
		●醤油	大さじ1と1/2

**調1** かいわれ大根と豆腐のごまだれサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
木綿豆腐	2パック	★砂糖	大さじ1/2
かいわれ大根	1/2パック	★白すりごま	大さじ1
		★酢	大さじ1/2
		★醤油	大さじ1/2
		★マヨネーズ	大さじ1

**調2** ねぎとたまごの中華スープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ねぎ	1/2本	たまご	2個
		■水	300ml
		■中華だし	小さじ2
		■塩	ふたつまみ
		■こしょう	適量

できあがり!



**全** 豚肉と野菜の甘辛すき煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
青森とわだボーク切り落とし	1パック	●水	200ml
木綿豆腐	2パック	●和風顆粒だし	大さじ1/2
ねぎ	1と1/2本	●醤油	大さじ2
しいたけ	2/3パック(約50g)	●みりん	大さじ3
しめじ	1/2パック		
かいわれ大根	1/2パック		

**調1** ほっこり秋の味さつまいもごはん

お届けする食材		ご用意いただく食材	
さつまいも	1/3パック(約150g)	ごはん	茶碗2杯(約300g)
		★水	小さじ1
		★酒	小さじ1
		★塩	ふたつまみ
		(お好みで)	
		白いりごま、黒いりごま	適量

**調2** カリフラワーときゅうりの和風ピクルス

お届けする食材		ご用意いただく食材	
カリフラワー	1/2パック	■水	50ml
きゅうり	1本	■和風顆粒だし	小さじ1/2
		■砂糖	小さじ1
		■塩	ひとつまみ
		酢	小さじ2

できあがり!



作り方

**調2** 1 和風ピクルスを作る

- カリフラワーは茎とつぼみをひと口大に切る。片手鍋に■を入れて火にかけ、沸騰したらカリフラワーを入れふたをして弱火で2分程度蒸し煮にする。
- きゅうりは3cm長さのスティック状に切る。きゅうり、酢(小さじ2)を片手鍋に加えてひと混ぜしたら器に盛り付け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷まして完成。

**全** 2 甘辛すき煮の下ごしらえをする

- ねぎは2cm厚さの斜め切り、しいたけは2等分に切り、しめじはほぐす。
- 豚肉は半分の長さに切る。  
**Point**▶かいわれ大根は切らずに長いまま使います。豚肉は調理ばさみで切るとまな板が汚れませんよ。

**全** 3 甘辛すき煮を作る

- フライパンに●を入れ、火にかける。沸騰したら豚肉、ねぎ、しいたけ、しめじを入れ、豚肉は軽くほぐす。再度沸騰したら、アクをとり除いて中火にし、豆腐を手で半分に割り入れる。落としふたをして、弱火で10分程度煮る。
- 食材に火が通ったら、かいわれ大根を上のにせて完成。  
**Point**▶落としふたは、アルミホイルで代用できます。

**調1** 4 さつまいもごはんを作る

- さつまいもは1cm角に切り、さっと水にくぐらせる。大きめの耐熱容器にさつまいも、★を入れて軽く和え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- 耐熱容器にごはんを加え、全体を混ぜたら完成。  
**Point**▶さつまいもが固くて切りづらい場合は、ラップで包み電子レンジ500Wで1分加熱してから切っても。仕上がりにお好みで、白いりごま、または、黒いりごまをふっても。

余った食材は  
きゅうり  
ひと口大の乱切りにして、ごま油、白すりごま、中華だし=1:1:1と和えれば、やみつつきゅうりの出来上がり!

**全** カリフラワーとベーコンのクリームリゾット風

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ベーコン	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
カリフラワー	1/2パック	バター	10g
しめじ	1/2パック	●牛乳	200ml
		●コンソメ	小さじ2
		●塩	ひとつまみ
		オリーブオイル	小さじ1
		こしょう	適量
		(お好みで)粉チーズ	適量

**調1** さつまいもと大豆のデリ風サラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
大豆ドライパック	1パック	★マヨネーズ	大さじ1
さつまいも	1/3パック(約150g)	★砂糖	大さじ1/2
		★酢	大さじ1/2
		★塩	ひとつまみ
		★こしょう	適量
		(お好みで)粒マスタード	適量

**調2** にんじんのピカタ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
にんじん	1/2パック(約180g)	■たまご	1個
		■小麦粉	大さじ1
		■塩	ひとつまみ
		■こしょう	適量
		小麦粉	大さじ1
		サラダ油	大さじ1
		ケチャップ	適量

できあがり!



作り方

**調1** 1 さつまいもをレンジ加熱する

- さつまいもは皮付きのまま1cm角のさいころ状に切り、さっと水にくぐらせ、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。  
**Point**▶さつまいもが固くて切りづらい場合は、ラップで包み電子レンジ500Wで1分加熱してから切っても。

**調2** 2 にんじんをレンジ加熱する

- にんじんは8mm厚さの斜め切りにし、ラップに包んで、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ボウルに■を入れて混ぜ衣を作る。

**調1** 3 サラダを仕上げる

- 1の耐熱容器のさつまいもを端に寄せ、空いたスペースに★を入れ混ぜる。さらに大豆を加えて全体を混ぜ合わせたら完成。  
**Point**▶お好みで粒マスタードを混ぜても。

**調2** 4 ピカタを作る

- にんじんの水気をキッチンペーパーで拭きとり、ビニール袋に入れ、小麦粉(大さじ1)も入れてシャカシャカと振り粉付けする。にんじんを2のボウルに入れ、衣を絡める。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、にんじんを入れ、中火で片面2分ずつ焼く。器に盛り、ケチャップを添えて完成。  
**Point**▶衣が余ったら、そのまま焼いて食べても。

**全** 5 リゾットを作る

- カリフラワーは茎の部分は1cm幅に、つぼみの部分は小さめのひと口大に切る。しめじはほぐす。ベーコンは5mm幅に切る。
- 両手鍋にバター(10g)を熱し、ベーコン、しめじを入れ、中火で1分程度炒める。さらにごはん、カリフラワー、●を入れて混ぜ、とろっとするまで弱火で3分程度煮る。オリーブオイル(小さじ1)、こしょう(適量)をかけて完成。  
**Point**▶お好みで粉チーズをふっても。

余った食材は  
にんじん  
せん切りにしてツナとたまごと一緒に炒めて、にんじんしりしりに。ツナの旨味が調味料いらずで作れますよ。