

👑 かぼちゃとふんわり肉団子の炊き合わせ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
館ヶ森高原豚ひき肉(冷凍)	1パック	◎水	400ml
かぼちゃ(冷凍)	1/2パック(約250g)	◎和風顆粒だし	大さじ1
いんげん(冷凍)	1/4パック(約70g)	◎酒	大さじ1
		◎醤油	大さじ1
		●たまご	1個
		●塩	ふたつまみ
		●こしょう	適量
		●ごま油	大さじ1/2
		●片栗粉	大さじ1

👉 レンジでとろーり蒸しなす

お届けする食材		ご用意いただく食材	
なす	1/2パック	★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
		★水	小さじ2
		白すりごま	小さじ1/2

👉 きゅうりとえのきのやみつきサラダ

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
えのき	1/2パック	■ごま油	小さじ1/2
		■醤油	小さじ1
		■酢	小さじ1/2

できあがり!



作り方

👑 1 食材を解凍する

- 豚ひき肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。かぼちゃ(冷凍)は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。

👉 2 サラダを作る

- きゅうりはせん切りにし、ビニール袋に入れ、塩(ひとつまみ)入れ軽くもむ。えのきは5cm長さに切り、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 耐熱容器のえのきを端に寄せ、空いたスペースに■を入れて混ぜる。きゅうりもぎゅっと絞って水気を切ってから加え、全体を和えたら完成。

👑 3 肉団子を作り、煮る

- 両手鍋に◎を入れ火にかける。ポウルに豚ひき肉、●を入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、8等分にして丸める。煮汁が煮立ったら肉団子を入れ、アクが出てきたらとり除き、ふたをして中火で4分程度煮る。

👉 4 なすをレンジ加熱する

- なすは皮をむいて、さっと水にくぐらせ、ラップで包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。

👑 5 炊き合わせを仕上げる

- かぼちゃは食べやすい大きさに切り、いんげんは凍ったまま5cm程度の長さに手で折る。3の両手鍋に加え、落しぶたをし、中火でことごと4分煮たら完成。

Point▶落としぶたは、アルミホイルで代用できます。

👉 6 蒸しなすを仕上げる

- なすの太い部分がやわらかくなっていればとり出す。ラップをはずし、縦4-6等分に切ってから5cm長さに切り、器に盛付ける。
- ★を混ぜて回しかけ、白すりごま(小さじ1/2)をかけて完成。

Point▶なすが熱くなっているので、とり出すときはやけどに注意してください。

❄️ 明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくとう便利! プリ切身(冷凍)

👑 ごはんがすすむ!ブリと野菜の照り煮

お届けする食材		ご用意いただく食材	
骨取りブリ切身(冷凍)	1パック	小麦粉	大さじ1
なす	1/2パック	サラダ油	大さじ1
にんじん	1/3パック(約110g)	●水	100ml
いんげん(冷凍)	1/4パック(約70g)	●砂糖	大さじ1
		●醤油	大さじ2
		●みりん	大さじ2

👉 かぼちゃのごま団子

お届けする食材		ご用意いただく食材	
かぼちゃ(冷凍)	1/4パック(約130g)	★片栗粉	大さじ1/2
		★砂糖	大さじ1
		★塩	ひとつまみ
		★牛乳	大さじ2
		白いりごま	大さじ2

👉 えのきとねぎのスープ

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

できあがり!



作り方

👑 1 ブリを流水解凍する

- ブリ(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

👉 2 かぼちゃをレンジ加熱する

- かぼちゃ(冷凍)は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。

👉 3 スープの具材を切る

- えのきは3cm長さに、ねぎは斜め薄切りにし、片手鍋に入れる。

👑 4 照り煮の具材を炒め、煮る

- なすはひと口大の乱切りに、ブリはキッチンペーパーで水気を拭きとり、ビニール袋に入れ、小麦粉(大さじ1)も入れシャカシャカと振り、粉付けする。フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、ブリ、なすを入れ、時々返しながらか中火で3分程度焼く。ブリがこんがりとし色付いたら、●を上から順に入れ、ふたをして弱火で5分煮る。
- にんじんはひと口大の乱切りに、いんげんは凍ったまま5cm長さに手でポキポキと折る。にんじんといんげんをラップで包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。

👉 5 ごま団子を作る

- かぼちゃはフォークなどで潰し、★を入れてよく混ぜ合わせ、6等分に分けて丸める。ビニール袋に白いりごま(大さじ2)、かぼちゃを入れ、シャカシャカと振り、白いりごまを付ける。アルミホイルにのせ、トースターで3分程度焼き、白いりごまが少し茶色に色づいたら完成。

Point▶フライパンで転がしながら弱火で焼いても。

👉 6 スープを作る

- 3の片手鍋に■を加えて火にかけ、沸騰したら中火で1分程度加熱し、ごま油(小さじ1)を回しかけて完成。

👑 7 照り煮を仕上げる

- 4のふたをとり、にんじんといんげんを加え中火で2分程度煮たら火を止め、器に盛り付けて完成。

余った食材は

かぼちゃ(冷凍)、いんげん(冷凍)
白すりごま:砂糖:醤油:水=2:1:1:1で混ぜて、電子レンジで温めたかぼちゃといんげんと和えれば、ごま和えの完成。あともう1品!というときにおすすめ。