

**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<br>(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                  | 1/3パック(約120g) | ●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!

**作り方**

**調1** 1 甘酢あんかけの下ごしらえをする

- さつまいもは皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。にんじんは縦半分に切り、1cm厚さの斜め切りにする。耐熱容器にさつまいも、にんじんを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- しいたけは薄切りにする。

**調2** 2 中華スープの下ごしらえをする

- ねぎは斜め薄切りにする。片手鍋にねぎ、■を入れて火にかける。沸騰したら一旦火を止める。

**調1** 3 ごまだれサラダの下ごしらえをする

- かいわれ大根は3cm長さに切る。
- 小鉢に★を入れて混ぜ、ごまだれを作る。

**全** 4 甘酢あんかけを作る

- サバは1切れを3等分に切り、ビニール袋に入れ、片栗粉(大さじ1) も入れて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2)を熱し、サバを入れ、中火で4分程度、時々返しながらかく。表面がカリッとしたらサバを器に盛り付ける。
- フライパンの油は拭きとらずに、さつまいもとにんじんを入れ、中火で4分程度、時々返しながらかき、サバを盛り付けた器に盛り付ける。
- フライパンに残った油をさっと拭きとり、しいたけ、●を入れ、軽く混ぜてから火にかける。沸騰後中火で1分程度、混ぜながら加熱し、全体にとろみが付き、照りが出たら、盛り付けた食材にかけて完成。

**調2** 5 中華スープを作る

- 2の片手鍋を再び火にかけ、沸騰したら弱火にし、たまごを1個そっと割り入れる。白身が白くなったら残る1個のたまごも同様に割り入れる。ふたをして弱火で1分程度加熱して完成。

**調1** 6 ごまだれサラダを仕上げる

- 豆腐は一口大にスプーンですくって、器に盛り付ける。かいわれ大根を豆腐の上に盛り付けごまだれをかけて完成。

明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利!  
青森とわだボーク切り落とし(冷凍)

**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(冷凍) | 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**

**全** 1 豚肉を解凍する

- 豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

**調2** 2 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** 3 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** 4 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** 5 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。

**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    | 1/3パック(約120g) | ■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1/2 |
|         |               | 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2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1/2)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**▶ 余った衣は、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。

明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利!  
館ヶ森高原豚ひき肉(冷凍)