







					,	
	品名	188	2日目	3日目	総量	
冷凍	鶏つみれ	1袋			全量	
	ひとくちカットステーキ			1パック	全量	
	しまほっけ		1袋		全量	
	絹ごし豆腐	2パック			全量	
冷蔵	温泉卵	2個			2個	
/ 下	九条ねぎ	1/2袋	1/2袋		全量	
	エリンギ	1パック			全量	
	生姜	1片	1片		2片	
	ブロッコリー	1/2袋		1/2袋	全量	
青果	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量	
育禾	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個	
	南瓜※		2/3	1/3	全量	
	ミニトマト	1/2パック	1/2パック		全量	
常温	大豆ドライパック		1パック	2パック	3パック	
※南爪の久口の使用号けお届けの号を1とした表記とかります。						

※南瓜の各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。





スマホで レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・たかの爪 ・ごま(お好み)



辻学園調理·製菓専門学校卒業、 調理師免許取得。スタイリストとし て生協の料理撮影や百貨店のカ タログ撮影も手がける。毎朝の土 鍋ご飯はかかさない本格派。

焼くのも煮るのも手間いらず カット済みで便利な野菜です

国産のブロッコリーの茎をとり除い て、食べやすいサイズにカットした 商品です。使う分だけ袋から取り出 して調理!ゴミも出ず、切る手間も なく使えてとても便利です。ぜひ一 度、ご利用ください。



18目

メ お手軽つみれの照り焼き 2007 とろり温玉のせ







『お手軽つみれの照り焼きとろり温玉のせ』

の十段ノのイ	いの思り放さとつ)
材料(2人分)		
●鶏つみれ	1	文文
●エリンギ	1パツタ	5
●ブロッコリー	1/2설	Y.
	1/2パツケ	
	1/2{l	
	21í	
	大さじ	
	/少/	
	少	
	····· <u>-</u> お好み	<u>ሃ</u>
A ・酒····大さじ1 ・水····大さじ1	酒 大さじ	2
水…大さじ1	B ・しょうゆ…大さじ	2
	・みりん 小さじ	4
	• 砂糖 小さじ	2
	_	

- ①ブロッコリーの大きい房は縦半分に切ってひと□大にし、ラッ プに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。エリンギは石 づきを落として手で4等分にさく。たまねぎはくし切りにする。
- 2フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して凍ったままのつ みれ、Aを入れてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。蒸し上 がったらふたを外して両面に焼き色をつけ、取り出す。
- **3**フライパンの汚れを拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、①を 炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふる。強火にしてBを加え、煮 詰めてとろみがついてきたら②、ミニトマトを加えてさっとから める。器に盛り付けて温泉卵をのせ、お好みでごまをふる。

『ほっこり温豆腐九条ねぎあんかけ』

材	料(2人分)
•	絹ごし豆腐 2パック
•	九条ねぎ
•	生姜1片
	• 水······100ml
	しょうゆ 大さじ1
Α	みりん大さじ1
	• 片栗粉
	• 和風だしの素 小さじ1/4

- **1** 生姜は皮をむいてすりおろす。豆腐はひとつずつ耐熱皿にのせて ラップをし、電子レンジ(600w)で1分半ずつ加熱して、器に盛り付 ける。
- ②耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で 2分加熱する。九条ねぎを入れてAと合わせ、再びラップをしてさら に2分加熱する。よくかき混ぜてとろみがついたら、豆腐にかけて生 姜をトッピングする。

明日の下準備 » しまほっけは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪



『お馴染みほっけの焼きびたし』

の から かった シングに ひった			
材料	料(2人分)		
● 前日解凍 しまほっけ ······14			
• 7	1/2袋		
• †	こまねぎ	1/2個	
●ミニトマト 1/2パック			
●九条ねぎ······1/2氢			
●生姜1;			
・たかの爪1z			
• 小麦粉		適量	
サラダ油····································		大さじ1	
	• 7K		
	・しょうゆ	大さじ2	
	• 酒	大さじ1	
Α	・ごま油		
	和風だしの素	小さじ1/2	
	• 塩		
	- IIII	0 2 - 01-7	

- **1**生姜は皮をむいて細切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除い て細切りにする。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。ミニトマ トは半分に切る。
- 2解凍したほっけは水気を拭きとり、小麦粉をまぶす。
- 3たかの爪は種をとって輪切りにし、Aとともに耐熱容器に入れて ラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱して②を皮目から焼く。焼き色がついた ら裏返して①、九条ねぎを加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きに
- ⑤③の耐熱容器に④を移して、10分漬け込んだらできあがり。

『南瓜と大豆のほくコリサラダ』

材料(2人分) ●南瓜※

●大豆ドライパック ……1パック

マヨネーズ………大さじ1ブラックペッパー……適量 ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- ●南瓜は皮の硬い部分をそぎ落としてひと口大に
- 2 耐熱容器に①、大豆を入れてラップをし、電子レ ンジ(600w)で3分加熱する。フォークで南瓜を 粗めにつぶしマヨネーズ、ブラックペッパーを加 えて混ぜ合わせる。



南瓜の茶色っぽい傷や イボのような部分は硬 いのでそぎ落とします。



『味付けおまかせ味噌だれ豚ステーキ』

材料(2人分)

- 前日解凍 ひとくちカットステーキ……1パック ……2パック
- サラダ油………
- ・大さじ1 ・こしょう…

- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- 2フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して①を並べ、ふたをし て弱火で5分焼く。裏返して大豆を加え、さらに2分焼く。塩・こ しょうをふり器に盛り付けておく。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、解凍し た豚ステーキを焼く。両面に焼き色がついたら②の上に盛り付 ける。

『さっぱりお酢でカラフル焼き野菜』

U	こうはんの目 (ソン)	ルがなる
材	料(2人分)	
	ブロッコリー	1/2袋
•	カラーピーマン	1/2袋
•	南瓜※	1/3
	オリーブオイル	小さじ2
	・オリーブオイル	大さじ2
	・しょうゆ	大さじ1
Α	• 酉 f	大さじ1
	• 塩	適量
		—————————————————————————————————————
	, , , , , , ,	10.3

※使用量はお届けの量を1とした表記。

----適量

- ●ブロッコリーの大きい房は縦半分に切ってひと口大にし、ラップ に包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。カラーピーマンは へたと種をとり除いて大きめの乱切りにする。南瓜は皮の硬い 部分をそぎ落として幅5mmに切る。
- 2フライパンにオリーブオイルを熱して①を弱火で片面3~4分ず つじつくりと焼く。焼き色がついたらAと和え、盛り付ける。