



メイン
骨なしあじの
香味仕立て

サブ
玉子豆腐汁

21分

8分

！メインのAは、ごま油（適量）を加えてもgood!

2日目

366kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『骨なしあじの香味仕立て』

材料

- 前日解凍 脂ののったあじ一夜干し ……6枚
- きゅうり ……1本
- 大根※ ……1/2
- 青ねぎ ……2/3袋
- 水菜 ……2/3袋
- ミントマト ……2/3袋
- ・ サラダ油 ……大さじ3
- ・ 塩 ……適量

- A
- ・ 酢 ……大さじ3
 - ・ 砂糖 ……大さじ1
 - ・ しょうゆ ……小さじ2/3

※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① きゅうりは幅2mmの輪切りにする。塩をもみ込んで10分置き、水気をしぼる。水菜は長さを5cmに切る。青ねぎは幅2mmの斜め切りにする。大根はすりおろして水気をしっかりしぼる。
- ② ミントマトは半分に切る。
- ③ ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したあじを皮目を下にして入れ、ふたをして4分焼く。裏返してさらに3分焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り付け、③のをせ、②を添える。

『玉子豆腐汁』

材料

- 玉子豆腐 ……3個
- なめこ ……1/2袋

- A
- 玉子豆腐添付のたれ ……3袋
 - ・ 水 ……600ml
 - ・ 和風だしの素 ……大さじ1/2
 - ・ しょうゆ ……小さじ2/3

作り方

- ① なめこはさっと水洗いし、水気を切る。玉子豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま3分加熱する。



メイン
ハンバーグと
こんにゃくソテー

サブ
キャロットラペ

22分

9分

！メインのこんにゃくは、浅めに切り込みを入れるとより味が染み込みますよ。

3日目

528kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ハンバーグとこんにゃくソテー』

材料

- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ ……3枚
- 板こんにゃく ……1/2袋
- 十勝のいんげん ……1/4袋
- きゅうり ……2/3本
- ミントマト ……1/3袋
- スイートコーン（ドライパック） ……2パック
- ・ サラダ油 ……大さじ3
- ・ 塩 ……少々
- ・ こしょう ……少々

- A
- ・ マヨネーズ ……大さじ1+1/2
 - ・ ブラックペッパー ……適量
- B
- ・ ケチャップ ……大さじ3
 - ・ 砂糖 ……大さじ3
 - ・ しょうゆ ……大さじ1+1/2

作り方

- ① 凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。きゅうりはひと口大の乱切りにし、ミントマトは半分に切る。
- ② こんにゃくはひと口大に切る。塩をもみ込んで5分置き、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ ボウルにきゅうり、ミントマト、コーン、Aを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、いんげん、②を焼き色がつくまで中火のまま5分ほど炒める。塩・こしょうで味を調え、③の皿に盛り付ける。
- ⑤ フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ2）を中火で熱し、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。④の皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。



いんげんは凍ったまま、手で半分に折ってもいいですよ。

『キャロットラペ』

材料

- 人参 ……1本
- 水菜 ……1/3袋
- ・ 水 ……大さじ1
- ・ ブラックペッパー ……適量

- A
- ・ 酢 ……大さじ3
 - ・ オリーブオイル ……大さじ1
 - ・ 砂糖 ……小さじ2
 - ・ 塩 ……ふたつまみ

作り方

- ① 人参はピーラーでリボン状にむき、耐熱容器に入れて水を加えてラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。水菜は長さを5cmに切る。
- ② 人参は粗熱がとれたら水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、人参、水菜を加えて和える。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



人参はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。