

今回お届け商品

ぶなしめじ 180g	北海道産直牛小間切徳用 200g
玉ねぎ 700g	いか短冊カット 275g*
エコ・小松菜 1束	国産揚げじゃこ 30g
春白菜小玉(カット) 1/4カット	純カレー粉 40g

※ 青果は新鮮なうちに、加工食品は賞味期限または消費期限内に調理してください。
 ※ 『玉ねぎ』は300g、『国産揚げじゃこ』は15g、『純カレー粉』は余ります。

きのこでうまみとボリュームをプラス
牛きのこ丼



20分
日もち目安:3日

肉

材料(3~4人分)

ぶなしめじ	180g (全量)
玉ねぎ	200g (中1個)
A 水	200ml (1カップ)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
和風だしの素	3g (1/2本)
牛小間切	200g (全量)
ごはん	適量
紅しょうが	適宜

下準備

- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- 玉ねぎは薄切りにする。

作り方 

- ① 鍋にA、ぶなしめじ、玉ねぎを入れて中火にかける。煮立ったら牛肉を1枚ずつ広げながら加える。
- ② アクをとり、弱めの中火にして10分煮る。食べるときにごはんのにせ、好みで紅しょうがを添える。

カット済みのやわらかいかで手軽に
いかと青菜のカレー炒め



15分
(解凍する時間は除く)
日もち目安:3日

魚

材料(3~4人分)

いか短冊カット*	275g (全量)
塩	小さじ1/4
小松菜	約200g (全量)
にんにく	1片
A 水	50ml (1/4カップ)
純カレー粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
油	大さじ1

下準備

- いかは袋のまま約15分流水で解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- にんにくは薄切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方 

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、いか、にんにくを入れ、2分ほど炒める。
- ② 小松菜、Aを加え、しんなりするまで炒める。

Column

国産揚げじゃこ



国産のしらすを
カリッと素揚げに

原材料は、しらす(国産)、植物油、食塩の3つのみ。シンプルに素材のうまみが味わえます。

料理にうまみと
食感をプラス!

サラダのトッピングはもちろん、おにぎりに混ぜ込んだり冷や奴にのせたりと楽しみ方いろいろ。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- ごはん ●にんにく ●砂糖 ●塩
- 酢 ●しょうゆ ●酒 ●みりん ●和風だし
- 素 ●鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒) ●小麦粉 ●油 ●ごま油 ●好みで紅しょうが、ケチャップ

旬野菜のシャキッと食感を楽しんで
**春白菜の
うま塩じゃこサラダ**



15分
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

春白菜 約250g(全量)

A 酢 大さじ1

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

塩 小さじ1/4

ごま油 大さじ1

国産揚げじゃこ

15g(1/2袋)

下準備

- 春白菜は長さ6cmに切ってから、縦に細切りにする★1。さっと冷水にさらし、ざるにあげてしっかりと水けをきる。

作り方

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、春白菜、『揚げじゃこ』を加えてあえる。

ポイント

- ★1繊維に沿って縦に切り、冷水にさらしてシャキシャキの食感に。

副菜はもちろん、おつまみにも
オニオンリングフライ



20分
日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ 200g(中1個)

小麦粉 大さじ1

A 水 100ml(1/2カップ)

小麦粉 80g

コンソメ(顆粒) 小さじ1

油 適量

ケチャップ 適宜

下準備

- 玉ねぎは2cm幅の輪切りにしてバラバラにほぐし、ポリ袋に入れる。小麦粉(大さじ1)を加えてふり混ぜる★1。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、衣を作る。

作り方

- ①フライパン全体に広がるくらいの油を入れ、衣を少量入れてジュワツと音がするまで熱する。
- ②玉ねぎを衣にくぐらせて油に入れ、弱めの中火で3~4分、ときどき返しながらか揚げ焼きにする★2。食べるときに、好みでケチャップを添える。

ポイント

- ★1揚げたあともはがれにくくなります。
- ★2衣は薄めにまんべんなく付けると、カリッとした食感に。