

今回お届け商品

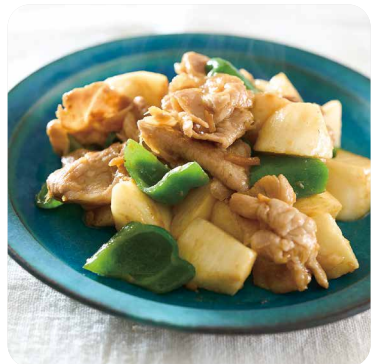
ピーマン 1袋	ねぎ 3-5本
北海道の長芋(とかち太郎) 350g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
エコ・アボカド 1玉	産直豚のしょうが焼用(黄金生姜) 220g*
エコ・サニーレタス 1個	そのまま食べられるシーフードミックス 160g*
にら 100g	切干大根 60g

※ 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。

※ 『ピーマン』は1/2袋、『エコ・サニーレタス』、『にら』は50g、『ねぎ』は約150g、『産直たまご少量パック』は1個、『切干大根』は30g余ります。

味付け要らず！ さっと炒めて完成

豚肉と長芋のしょうが炒め



15分  
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

産直豚のしょうが焼用 (黄金生姜)*	220g(全量)
長芋	350g(全量)
ピーマン	約60g(1/2袋)
油	大さじ1

下準備

- 『産直豚のしょうが焼用』は冷蔵庫に移して約12時間解凍する。
- 長芋、ピーマンはひと口大の乱切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、『産直豚のしょうが焼用』をたれごと入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ② 長芋、ピーマンを加え、1分ほど炒める。

あえるだけの簡単デリ風サラダ

シーフードとアボカドのサラダ



10分  
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:当日中

魚

材料(3~4人分)

そのまま食べられる シーフードミックス*	160g(全量)
アボカド	1個(全量)
サニーレタス	3~4枚
A 酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
〓 オリーブオイル	大さじ2

下準備

- シーフードミックスは袋からボウルに移し、5~7分流水で解凍して水けをふく。
- アボカドは2cm角に切る。
- サニーレタスは食べやすくちぎる。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、シーフードミックス、アボカドを加えてあえる。
- ② 器にサニーレタスを盛り、①のをのせる。

Column

そのまま  
食べられる  
シーフード  
ミックス



解凍するだけ!  
そのまま使えて便利

ポイルしたえび、いか、たこをミックス。解凍するだけでプリッとした食感のシーフードが楽しめます。

使い道いろいろ  
冷蔵庫に常備がおすすめ

サラダをはじめ生春巻きや冷製パスタの具にしても。加熱要らずで身が縮む心配もありません。

Things to prepare at Home  
ご自宅で用意するもの

- 白炒りごま ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- こしょう ●酒 ●みりん ●鶏ガラ
- スープの素 ●小麦粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みで酢醤油

たっぷり具材&しっかり味で満足感◎  
台湾風卵焼き



20分  
(戻す時間は除く)

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

切干大根	30g (1/2袋)
にら	50g (1/2束)
ねぎ	50g (中1/2本)
A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
卵	4個
ごま油	適量

下準備

- 切干大根は水に10分つけて戻し、水けをしぼり、食べやすく切る。
- にらは1cm幅に切る。
- ねぎは薄い小口切りにする。

作り方

- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、切干大根を1分ほど炒める。Aを加えて全体になじませながらさらに炒め、火を止める。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、①、野菜を加えて混ぜる★1。
- ③ フライパンを軽くふき、ごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、②を流し入れて平らに広げる。ふたをして弱火にし、5分焼く。
- ④ 平皿にすべらせるようにして取り出したら、フライパンをかぶせて裏返し、2分焼く。

ポイント

- ★1①はさまさなくてOK。

卵の衣で素材を楽しむ! 韓国の家庭料理  
ねぎのジョン



15分

日もちの目安:3日

菜

材料(2~3人分)

ねぎ	100g (中1本)
A 卵	1個
小麦粉	大さじ3
塩	小さじ1/2
白炒りごま	適量
油	大さじ1

下準備

- ねぎは長さ15cmに切ってから、縦4等分に切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

作り方

- ① Aにねぎを入れてよくからめる。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①を並べ入れる。白炒りごまをふって2分焼いたら裏返す。さらに2分焼いて取り出し、食べやすく切り分ける。

ポイント

- 食べるときに、好みで酢醤油を付けても。