

今回お届け商品

にら 100g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
ブロッコリー 1個	やまと豚焼豚切り落とし 100g
トマト 500g	国内産カットやりいか 150g*
きゅうり 3本	茹でずに使える緑豆春雨 15g×8
産直豚カタローズ切落し 180g	

※ 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。

※ 『きゅうり』は1本、『茹でずに使える緑豆春雨』は4個余ります。

にらの香味とふんわり卵が好相性  
豚にら玉



15分  
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

豚カタローズ切落し	180g(全量)
A しょうゆ	大さじ1/2
└ 酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
にら	100g(全量)
卵	4個
B 水	大さじ1
└ 鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
油	適量

下準備

- 豚肉は1枚ずつ広げ、大きければ食べやすい大きさに切る★1。A、片栗粉を順にまぶす。
- にらは長さ4cmに切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる★2。

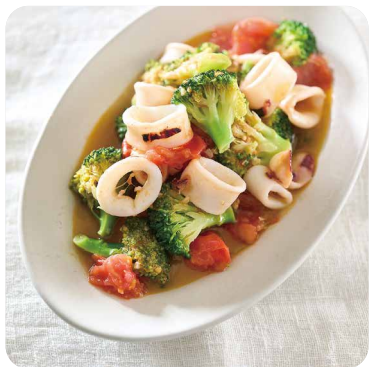
作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、卵液を流し入れて菜箸で全体を大きく混ぜる。火が通ったら、器にすべらせるようにして取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、豚肉を炒める。火が通ったらにらを入れ、しょうゆを加えてさっと炒める。
- ③ ②を①にのせる。

ポイント

- ★1 1枚ずつ広げてまんべんなくまぶすと、味のムラが出にくくなります。
- ★2 水を加えると、卵がふわふわに。

カット済みのいかでパパッと！  
いかとブロッコリーのフレッシュトマト煮



15分  
(解凍する時間は除く)  
日もちの目安:3日

魚

材料(3~4人分)

国内産カットやりいか*	150g(全量)
ブロッコリー	1個(全量)
トマト	300g(中1と1/2個)
にんにく	1片
A 水	50ml(1/4カップ)
└ 塩	ひとつまみ
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	適量
赤唐辛子	適宜

下準備

- いかは袋のまま流水で解凍し、水けをふく。
- ブロッコリーは小房に分ける。
- トマトはひと口大に切る。
- にんにくはみじん切りにする。

作り方

- ① フライパンにブロッコリーを入れ、Aを加えてふたをする。水分がなくなるまで蒸し、いったん取り出す。
- ② フライパンを軽くふき、オリーブオイル(大さじ2)、にんにく、好みで半分にちぎった赤唐辛子を入れ、中火で熱する。にんにくの香りが立ったら、いかを加えてさっと炒める。
- ③ トマト、塩を加えて①を戻し入れ、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し煮にする。仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2)をまわしかける。

Column

産直たまご  
少量パック



おいしい卵は  
健康な親鶏から

産地では、親鶏を太陽の光と風が入る鶏舎で飼育。できるだけ自然に近い環境づくりをしています。

再生紙使用の  
「モールドバック」

通気性がよく、輸送中の衝撃から保護するバックでお届け。バックは回収し、リサイクルしています。

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

- にんにく ●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みに赤唐辛子、白炒りごま

甘辛い『焼豚』にさっぱり味が◎  
焼き豚ときゅうりの  
春雨サラダ



15分  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

やまと豚焼豚切り落とし	100g(全量)
茹でずに使える緑豆春雨	4個
きゅうり	1本
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
白炒りごま	適宜

下準備

- 『焼豚』は袋からたれごと耐熱皿に出してラップをし、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱する。大きければ食べやすく切る。
- 春雨は熱湯に2分ひたして戻し、水洗いする。ざるにあげ、手で押しつけるようにして水けをしっかりときる。
- きゅうりは縦半分に分けてから、斜め薄切りにする。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、春雨を加えてあえる★1。
- ② 『焼豚』、きゅうりを加えて混ぜ、好みに白炒りごまをふる。

ポイント

- ★1先に春雨に味付けすると、味のムラが出にくくなります。

きゅうりの食感が楽しい♪ デリ風副菜  
トマトの  
きゅうりタルタル



20分  
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

卵	2個
きゅうり	1本
塩	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2
トマト	200g(中1個)

下準備

- 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、10分ほどゆでたら冷水にとり、殻をむく。
- きゅうりは縦4等分に切ってから、薄くいちょう切りにする。塩をふってもみ、5分ほどおいたら水けをしぼる。

作り方

- ① ボウルにゆで卵を入れ、フォークなどでつぶし、きゅうり、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ② トマトは食べやすい大きさのくし形に切り、食べるときに①をかける。

ポイント

- 『きゅうりタルタル』は、フライに添えたり、パンにはさんで食べるのもおすすめ。