

今回お届け商品

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| ピーマン 1袋 | 宇和島白天(生姜入り) 4枚(130g) |
| ねぎ 2-5本 | 産直鶏カシューナッツ炒め用 具200g・たれ60g* |
| 葉菜野菜(はなやか)産直の長芋 250g | 大きめ天然むきえび 160g* |
| チンゲン菜 1束 | 伊勢志摩産あおさ 15g |
| 産直大豆の小粒納豆(たれ・からし付) 30g×4 | |

※ 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。
 ※ 『ねぎ』は約50g、『小粒納豆』は2カップ、『伊勢志摩産あおさ』は余ります。

粉付け不要！たれ付きで味付け簡単
**鶏肉と
 カシューナッツ炒め**



15分
 (解凍する時間は除く)
 日もちの目安:3日



材料(2~3人分)

| | |
|----------------|-----------------|
| 産直鶏カシューナッツ炒め用* | 具200g・たれ60g(全量) |
| ピーマン | 約130g(全量) |
| ねぎ | 約100g(中1本) |
| 油 | 大さじ1 |

下準備

- 『産直鶏カシューナッツ炒め用』を冷蔵庫に移して12時間以上解凍する。
- ピーマンは2cm角に切る。
- ねぎは1cm幅の小口切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱する。鶏肉を入れてふたをしてときどき返しながら弱火で4分ほど炒める。ふたをとって中火にし、表面がカリッとするまで炒めたらいったん取り出す。
- ② そのままのフライパンにピーマン、ねぎを入れ、火が通るまで3分ほど炒める。カシューナッツ、添付のたれを加え、①を戻し入れてさらに1分ほど炒める。

あおさの風味豊かな和風あん
えびと長芋の磯辺あん



15分
 (解凍する時間は除く)
 日もちの目安:3日



材料(3~4人分)

| | |
|------------|-------------|
| 大きめ天然むきえび* | 160g(全量) |
| A 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 長芋 | 250g(全量) |
| 伊勢志摩産あおさ | 5g(大さじ2) |
| B 水 | 200ml(1カップ) |
| 便利つゆ(めんつゆ) | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 油 | 大さじ1 |

下準備

- えびは袋のまま約30分流水で解凍し、水けをふく。Aをまぶしてから、片栗粉をまぶす。
- 長芋はひと口大の乱切りにする。
- 『伊勢志摩産あおさ』は水に約30秒ひたして戻し、水けをしっかりとしぼる。
- B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、えびを入れて火が通るまで2分ほど炒める。
- ② 長芋を加えてさっと炒め合わせる。Bを再びよく混ぜてから加え、とろみが付いたら『伊勢志摩産あおさ』を加えて全体をさっと混ぜる。

Column

大きめ
天然むきえび



食べごたえと
うまみがしっかり

通常品の約1.5倍の大きさ。食べごたえはもちろん、プリッとした食感とうまみをしっかり楽しめます。

使いやすい
下処理済み

背わたを手作業でとって殻むきし、1尾ずつ凍結。解凍して炒め物やえびチリなどにおすすめ。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●小麦粉 ●片栗粉
- 油 ●ごま油 ●好みでぼん酢醤油

小さく焼いて食べやすい
納豆ねぎ焼き



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

| | |
|-----------|----------------|
| ねぎ | 約100g (中1本) |
| A 水 | 100ml (1/2カップ) |
| 小麦粉 | 大さじ6 |
| 片栗粉 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 和風だしの素 | 3g (1/2本) |
| 産直大豆の小粒納豆 | 60g (2カップ) |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ぼん酢醤油 | 適宜 |

下準備

- ねぎは薄く小口切りにする。

作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ねぎ、納豆、納豆に添付のたれを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱する。①をスプーンですくって落とし入れ、両面を2分ずつカリッとさせるまで焼く★1。食べるときに好みでぼん酢醤油、納豆に添付のからしを付ける。

ポイント

- ★1 フライパンに入りきらない場合、数回に分けて焼いて。その都度ごま油を足し入れてください。
- 温め直す場合は、フライパンに入れて弱火で加熱してください。カリッと仕上がっておすすめ。

調味料が1:1:1 & 電子レンジで手軽
しょうが天とチンゲン菜の
中華あえ



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

| | |
|-------------|-----------|
| 宇和島白天(生姜入り) | 4枚(全量) |
| チンゲン菜 | 約200g(全量) |
| A 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

下準備

- 『宇和島白天』は1cm幅に切る。
- チンゲン菜は根元から1枚ずつはがし、横3cm幅に切る。

作り方

- ① 耐熱ボウルにチンゲン菜、『宇和島白天』を順に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② 軽く水けをきったらAを加えてあえ、5分ほどおいて味をなじませる。