

今回お届け商品

大根(カット) 1/2カット	産直鶏ひき肉(バラ凍結) 300g*
ぶなしめじ 180g	北海道産たまねぎみじん切り 300g
有機若芽ひじき 80g	野付の産直骨とり秋鮭切身(調理用) 4切200g*
カラーピーマン 150g	純カレー粉 40g
酪農家の牛乳 500ml	荒挽きマスタード 80g

※ 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。

※ 『酪農家の牛乳』は250ml、『荒挽きマスタード』、『純カレー粉』は余ります。

だしの風味&みそのコクで奥深い味  
鶏ひき肉と大根の  
和風ドライカレー



20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)

鶏ひき肉*	300g(全量)
大根	200g(お届けの1/2)
北海道産 たまねぎみじん切り	150g(1/2袋)
純カレー粉	大さじ2
A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
みそ	大さじ1/2
和風だしの素	6g(1本)
油	大さじ2
ごはん	適量
青菜(小松菜など)	適宜

下準備

- 鶏ひき肉は冷蔵庫に移して解凍する。
- 大根は1.5cm角に切る。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、大根を入れる。軽く焼き色が付くまで3分ほど炒め、いったん取り出す★1。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、凍ったままの『たまねぎみじん切り』を入れて炒める。しんなりしたら鶏ひき肉、純カレー粉を加え、パラパラになるまで炒める。
- ③ Aを加えて①を戻し入れ、煮立ったらふたをせずに6分ほど、水分がほとんどなくなるまで煮る。食べる时候にごはんといっしょに器に盛り、好みでゆでた青菜を添える。

ポイント

- ★1 先に大根を炒めて水分を飛ばすと、甘みが凝縮。香ばしさもプラスできます。

ほのかな酸味のマスタードがアクセント  
鮭ときのこの  
クリームマスタード煮



20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)

骨とり秋鮭切身*	200g(全量)
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
ぶなしめじ	180g(全量)
B 牛乳	250ml(1と1/4カップ)
小麦粉	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
北海道産 たまねぎみじん切り	150g(1/2袋)
荒挽きマスタード	大さじ1
バター	適量

下準備

- 鮭は袋のまま20分~30分流水で解凍して水けをふき、3等分に切る。A、小麦粉を順にまぶす。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- Bはだまがなくなるまでよく混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにバター(10g)を入れて中火で熱し、鮭を皮目を下にして入れる。2分ほど焼いたら裏返し、さらに2分ほど焼いていったん取り出す。
- ② そのままのフライパンにバター(10g)を足して熱し、凍ったままの『たまねぎみじん切り』を入れて炒める。しんなりしたらぶなしめじを加え、火が通るまで炒める。
- ③ Bを再びよく混ぜてから加え、①を戻し入れる。とろみが付いたら『荒挽きマスタード』を加えて混ぜる。

Column

北海道産  
たまねぎ  
みじん切り



みじん切りの  
手間なしで時短

北海道産の玉ねぎを約5mm角のみじん切りにシバラ凍結。切る手間が省けて下準備がらくらく。

チャック付き袋で  
手軽に使える

凍ったまま、必要な分だけすぐに使えて便利です。煮込みや炒め物など幅広い料理で大活躍。

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

- ごはん ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう ●便利つゆ ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒) ●ケチャップ ●小麦粉 ●油 ●ごま油 ●バター ●好みで青菜、白炒りごま、赤唐辛子

ゆであえるだけ！手軽な彩り副菜  
若芽ひじきと  
カラーピーマンのナムル



15分  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

若芽ひじき 80g(全量)

カラーピーマン 150g(全量)

A 鶏ガラスープの素 小さじ1/2

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ2

白炒りごま 適宜

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- 若芽ひじきは長さを半分に切る。
- カラーピーマンは縦に薄切りにする。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したら、若芽ひじき、カラーピーマンを入れる。30秒ほどゆでてざるにあげ、しっかりと水けをきる。
- ② ①をボウルに入れ、Aを加えてあえる。

あと味さっぱり、箸休めにぴったり  
大根のうましょうゆ漬け



20分  
(つけ込む時間は除く)  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

大根 200g(お届けの1/2)

塩 小さじ1/2

A 便利つゆ(めんつゆ) 大さじ2

酢 大さじ1/2

赤唐辛子 適宜

下準備

- 大根は1cm角の棒状に切り、塩をまぶして10分ほどおく。

作り方

- ① 大根の水けをしばらくしたらチャック付き袋に入れ、Aと好みで輪切りにした赤唐辛子を加える。
- ② なるべく空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫に30分以上おく。