

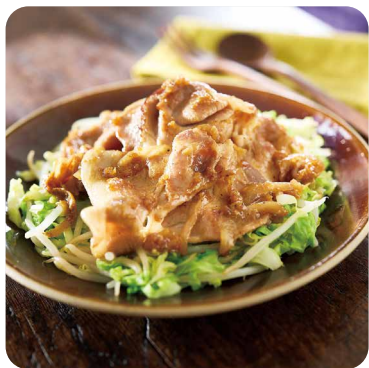
今回お届け商品

キャベツ(カット) 1/2カット	産直豚ロースのオニオンソテー用 250g*
エコ・新じゃがいも 500g	北海道厚岸産冷凍あさり 160g
エコ・新人参 500g	礼文島船泊の産直・生からつくった真だら切身(骨とり) 160g*
緑豆もやし 300g	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)
	かつおぶしパック 3g×8

※ 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。

※『新じゃがいも』は250g、『新人参』は200g、『かつおぶしパック』は5袋余ります。

肉も野菜もモリモリ食べられる
豚肉のオニオンソテー
ボイル野菜添え



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)

産直豚ロースの オニオンソテー用*	250g(全量)
キャベツ	約175g(お届けの1/2)
緑豆もやし	150g(1/2袋)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
油	大さじ1/2

下準備

- 『産直豚ロースのオニオンソテー用』は冷蔵庫に移して約12時間解凍する。
- 鍋に湯を沸かし始める。
- キャベツは横半分に切ってから、縦5mm幅の細切りにする。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したらキャベツ、もやしを入れ、30秒ほどゆでる。ざるにあげて水けをきり、ボウルに入れ、コンソメを加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、『産直豚ロースのオニオンソテー用』をたれごと入れる。火が通るまで2分ほど炒める。
- ③ 食べるときに器に①を敷き、②のをせる。

魚介とトマトのうまみがたっぷり
スペイン風
たらとあさりのトマト煮



25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)

生からつくった真だら切身 (骨とり)*	160g(全量)
塩	適量
新じゃがいも	250g(お届けの1/2)
にんにく	1片
カットトマト	390g(全量)
冷凍あさり	160g(全量)
オリーブオイル	大さじ2
パセリ	適宜

下準備

- 真だらは袋のまま約30分流水で解凍して水けをふき、塩(小さじ1/4)をまぶす。
- 新じゃがいもはひと口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- にんにくは薄切りにする。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、ぎつね色になるまで1~2分炒める★1。
- ② カットトマト、水(1/2カップ)、新じゃがいもを加え、煮立ったらふたをして5分煮る。
- ③ 真だら、凍ったままさっと洗ったあさりを加え、再びふたをして5分煮る。塩(適量)で味を調え、好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- ★1 多めのオリーブオイルでにんにくの香りを引き出すと、風味よく仕上がります、コクもアップ!

Column

産直
豚ロースの
オニオン
ソテー用



にんにくの香りが
食欲をそそる

産直豚ロース肉をほんのりとにんにくをきかせたオニオンソースで味付け。ごはんがすすむ甘めの味です。

忙しい日のメインに
ぴったり

解凍したら焼くだけでメインが完成するから、冷凍室にストックして安心。好きな野菜と炒め合わせても。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- にんにく ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- 鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒)
- 油 ●オリーブオイル ●好みでパセリ

かつお節のうまみが味の決め手

新人参ともやしのおかかあえ



20分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

新人参	300g (中2本)
緑豆もやし	150g (1/2袋)
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお節	9g (3袋)

下準備

- 新人参は長さ5cmに切ってから5mm角の棒状に切る。

作り方

- ①耐熱ボウルにもやし、新人参を順に入れる★1。酒をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱してそのまま粗熱をとる。
- ②ラップを外し、しょうゆを加えてあえ、かつお節を加えてさらにあえる。

ポイント

- ★1水分が出やすい素材を下に入れると、電子レンジの加熱ムラが起きにくくなります。

箸休めにぴったり♪ 手軽な浅漬け

うま塩キャベツ



20分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

キャベツ	約175g (お届けの1/2)
酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2

下準備

- キャベツは手でひと口大にちぎる。芯の部分は縦に薄切りにする。

作り方

- ①ポリ袋にキャベツ、Aを入れ、袋の外側からもむ。
- ②しんなりしたら空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫に移して15分ほどおき、味をなじませる。