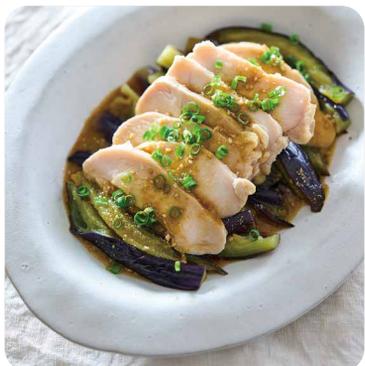


今回お届け商品

なす 1袋	こんせんプレーンヨーグルト 400g
ミニトマト 150g	サラダフレーク 40g×2
ズッキーニ 1本	までっこ鶏むし鶏(ペアパック) 100g×2*
きのこセット 1セット3種	北海道産さけのからあげ(骨とり) 200g(8~10切)
エコ・みず菜 150g	

※ 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。
 ※ 『ミニトマト』は1/3パック、『みず菜』は1/2束、『こんせんプレーンヨーグルト』は余ります。

火を使わず手軽。蒸し鶏はのせるだけ
**蒸し鶏となすの
 ごまだれがけ**



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)

までっこ鶏むし鶏*	200g(全量)
なす	約240g(全量)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ2
白すりごま	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
葉ねぎ	適宜

下準備

- 『までっこ鶏むし鶏』は冷蔵庫で12時間ほど解凍する。
- なすはへたを切り落とし、1本ずつぴったりとラップで包む*1。
- Aを混ぜ合わせてたれを作る。

作り方

- ① なすを電子レンジ(600W)で6分加熱し、ラップをしたまますぐに冷水にとって冷やす*2。
- ② ①のなすを縦に手で食べやすい大きさにさき、しょうゆをからめる。器に並べ、『までっこ鶏むし鶏』をのせる。
- ③ 食べるときにAをかけ、好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

ポイント

- *1 冷やすときに水が入らないよう、しっかり包んでください。
- *2 ラップに包んだまま冷やすと色がきれいに。

簡単ソースでソテーをグレードアップ
**鮭とズッキーニのソテー
 ヨーグルトソース**



20分
 日もちの目安:3日

魚

材料(3~4人分)

ズッキーニ	1本(全量)
A こんせん プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
おろしにんにく	少々
塩	ひとつまみ
北海道産さけのからあげ (骨とり) 200g(全量)	
塩	小さじ1/4
ミニトマト	100g(2/3パック)
オリーブオイル	大さじ4

下準備

- ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、凍ったままの『さけのからあげ』を並べ入れる。片面を4分ずつ揚げ焼きにして取り出す。
- ② そのままのフライパンにズッキーニを入れ、塩をふる。片面を2分ずつ焼いたら、ミニトマトを加え、さっと焼く。
- ③ ①、②を盛り合わせ、食べるときにAのソースをかける。

Column

こんせん
プレーン
ヨーグルト



生乳と乳酸菌だけで
シンプルに作りました

北海道根釧地区産の良質な生乳を使用。脱脂粉乳などは加えず、生乳そのもののおいしさを生かしています。

酸味はひかえめ
コクがありまろやか

乳酸菌の種類にこだわり、酸味を抑えました。お菓子作りはもちろん、料理にも使いやすい味わいです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 白すりごま ●おろしにんにく ●塩
- 酢 ●しょうゆ ●酒 ●便利つゆ
- マヨネーズ ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みて葉ねぎ、黒こしょう、レモン

きのこのうまみをギュッと凝縮
きのこの和風マリネ



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

きのこセット	
3種300g (全量)	
酒	大さじ1
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1

下準備

- えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- エリンギは長さを半分に切り、縦に食べやすくさく。

作り方

- ① 耐熱ボウルにすべてのきのこを入れ、酒をふってラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② 粗熱をとり、Aを加えてあえる。10分ほどおいて味をなじませる。

マヨ+オリーブオイルで軽やかな風味
『サラダフレーク』と
みず菜のサラダ



5分
日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

みず菜	75g (1/2束)
サラダフレーク	80g (全量)
A マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	適宜
レモン	適宜

下準備

- みず菜は長さ4cmに切る。

作り方

- ① ボウルにみず菜を入れ、『サラダフレーク』を食べやすい大きさにほぐして加える。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせる。食べるときに、好みて黒こしょうをふり、レモンをしぼる。