

今回お届け商品

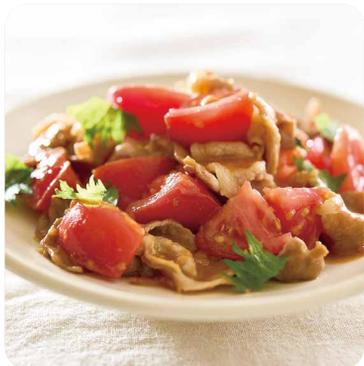
| | |
|---------------|-------------------------|
| トマト 500g | 辛子高菜(産直高菜使用) 100g |
| エコ・大葉 10枚 | 産直豚のしょうが焼用(黄金生姜) 220g* |
| チンゲン菜 1束 | 骨取り赤魚切身 8~10切210g* |
| レタス 1個 | 北海道産むさだまめ 140g |
| 産直大豆の絹豆腐 300g | お徳用卓上韓国のり 10切80枚(板のり8枚) |

※ 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。

※ 『辛子高菜(産直高菜使用)』は1/2袋、『北海道産むさだまめ』は1/2袋、『レタス』、『お徳用卓上韓国のり』は余ります。

トマトの酸味と大葉の風味でさわやか

豚肉とトマトのしょうが焼き



10分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:翌日まで



材料(2~3人分)

| | |
|-----------------------|---------------|
| 産直豚のしょうが焼用 (黄金生姜)* | 220g(全量) |
| トマト | 250g(お届けの1/2) |
| 大葉 | 5枚 |
| 油 | 大さじ1 |

下準備

- 『産直豚のしょうが焼用』は冷蔵庫に移して約12時間解凍する。
- トマトは3cm角程度に切る。
- 大葉は2cm角程度にちぎる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱する。『産直豚のしょうが焼用』をたれごと入れ、火が通るまで2分ほど炒める。
- ② トマトを加えて30秒ほど炒めたら★1、火を止めて大葉を加え全体をさっと混ぜる★2。

ポイント

- ★1 トマトは形が残る程度にさっと加熱してください。
- ★2 大葉は火を止めてから加え、彩りと香りを生かします。

包丁要らず! 手軽に彩り中華

赤魚と豆腐の中華あん



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)

| | |
|----------|-------------|
| 骨取り赤魚切身* | 210g(全量) |
| A 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 絹豆腐 | 300g(全量) |
| B 水 | 200ml(1カップ) |
| 酒 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 冷凍むき枝豆 | 70g(1/2袋) |
| ごま油 | 適量 |

下準備

- 赤魚は袋のまま15~20分流水解凍して水けをふき、A、片栗粉を順にまぶす。
- 絹豆腐は軽く水けをきる。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、赤魚を皮目を下にして入れる。2分焼いたら裏返し、さらに2分焼く。
- ② Bを再びよく混ぜてから加える。煮立ったら豆腐をスプーンなどですくって加え、凍ったままの枝豆を加える。
- ③ 2分ほど煮たら、仕上げにごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

Column

北海道産
むきえだまめ



新鮮なおいしさを
キープ

北海道産の枝豆を鮮度のよいうちにゆで、軽く塩味を付けてから急速凍結しました。

さやから取り出す
手間要らず

さやから取り出しているため、そのまま混ぜごはんやスープなどに加えてOK。手軽に使えて便利です。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- おろしにんにく ●塩 ●酢
- しょうゆ ●酒 ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油

ほどよい辛さにごはんがすすむ
チンゲン菜の高菜炒め



10分
日もちの目安:2日

菜

材料(2~3人分)

| | |
|-------|-----------|
| チンゲン菜 | 約200g(全量) |
| 辛子高菜 | 50g(1/2袋) |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |

下準備

- チンゲン菜の葉先は長さ5cmに切り、根元の部分は6等分のくし形切りにする。

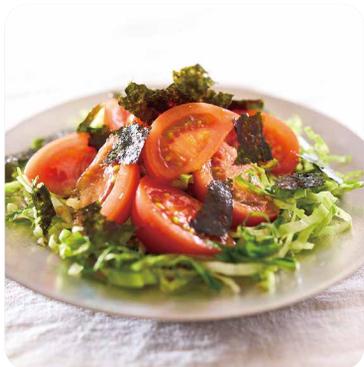
作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、チンゲン菜を入れてさっと炒める。酒をまわしかけ、ふたをして1分ほど蒸す★1。
- ② 『辛子高菜』を加えて混ぜながら1分ほど炒めたら、しょうゆを加えさっと炒める。

ポイント

- ★1酒を加えて蒸すと、短時間で火が通り、風味よく仕上がります。

たっぷりの韓国ので風味よく仕上がる
トマトとレタスの
韓国風のリサラダ



20分
日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

| | |
|---------|---------------|
| A 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| おろしにんにく | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| トマト | 250g(お届けの1/2) |
| レタス | 150g(3枚程度) |
| 大葉 | 5枚 |
| 韓国のみ | 適量(6枚程度) |

下準備

- Aをボウルに混ぜ合わせる。トマトを食べやすい大きさのくし形に切り、ボウルに加えてさっとあえる。冷蔵庫に10分ほどおいて味をなじませる。
- レタスは5mm幅の細切りにし、冷水にさらしてシャキッとさせる。
- 大葉は細切りにする。

作り方

- ①レタスの水けをしっかりと取り、大葉と混ぜ合わせて器に敷く。
- ②トマトを①にのせ、ボウルに残ったつけ汁を全体にかける。韓国のみをちぎってちらす。