

今回お届け商品

キャベツ(カット) 1/2カット	米沢郷鶏ササミ(バラ凍結) 300g※
ズッキーニ 2本	国内産するめいかつぼぬき 3〜6杯230g※
ミニトマト 150g	きりごま白 60g
なす 1袋	熟成パルメザンチーズ 30g
にら 100g	食塩無添加ひよこ豆 50g×3

※ 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。

※『食塩無添加ひよこ豆』は1袋、『きりごま白』は余ります。

淡泊なササミに甘辛だれが好相性

鶏ササミのごまみそ照り焼き
ちぎりキャベツ添え



15分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

肉

材料(2〜3人分)

鶏ササミ(バラ凍結)※	300g(全量)
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
① 水 100ml(1/2カップ)	
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
キャベツ	
約200g(お届けの1/2)	
きりごま白	大さじ2
油	大さじ1

下準備

- ササミは冷蔵庫に移して約8時間解凍して水けをふく。斜めに切って2等分にし★1、塩、片栗粉を順にまぶす。
- ①は混ぜ合わせる。
- キャベツは大きめにちぎり、冷水にさらしてパリッとさせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱する。ササミを入れ、軽く焼き色が付くまで全体を4分ほど焼く。
- ② ①を加えて照りが出るまで1〜2分煮詰めたら、『きりごま白』を加えてからめる。
- ③ キャベツの水けをきって器に盛り、②を盛り合わせる。

ポイント

- ★1筋が気になる場合は取り除いてください。

チーズのkokで素材のうまみ引き立つ

するめいかとズッキーニ、
ミニトマトのチーズ炒め



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)

するめいかつぼぬき※	230g(全量)
ズッキーニ	2本(全量)
ミニトマト	150g(全量)
にんにく	適量(大さじ1)
塩	適量
熟成パルメザンチーズ	適量
オリーブオイル	大さじ3
黒こしょう	適宜
レモン	適宜

下準備

- いかは袋のまま30〜60分流水で解凍し、水けをふく。軟骨を除き、2cm幅に切る。
- ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。
- ミニトマトはへたをとる。
- にんにくは粗みじん切りにする。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて中火で熱し、ズッキーニを入れる。塩(ふたつまみ)をふり、両面を2分ずつ焼き色が付くまで焼いたらいったん取り出す。
- ② そのままのフライパンにオリーブオイル(大さじ2)、にんにくを入れて熱する。香りが立ったらいか、ミニトマト、塩(小さじ1/4)を加えて2分ほど炒める。
- ③ ①を戻し入れ、パルメザンチーズ(大さじ2)を加えて1分ほど炒めたら器に盛る。パルメザンチーズ(小さじ1)をかけ、好みで黒こしょうをふり、くし形切りにしたレモンを添える。

Column

国内産
するめいか
つぼぬき



下処理済みだから
解凍してすぐ使える

国産のスルメイカの内臓と下足を取り除いて凍結。解凍して軟骨をとるだけで手軽に使えて便利です。

幅広い料理に!
冷凍室にストックを

加熱してもかたくなりなくやわらかな食感。妙め物のほか煮物、焼き物と幅広く使えます。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- にんにく ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●みりん ●鶏ガラ
- スープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- 好みで黒こしょう、レモン

戻さずそのまま使えるひよこ豆で手軽に キャベツとひよこ豆の チーズコールスロー



材料(2~3人分)

キャベツ	約200g (お届けの1/2)
塩	小さじ1/4
食塩無添加ひよこ豆	100g (2袋)
A マヨネーズ	大さじ3
熟成パルメザンチーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

下準備

- キャベツは横に細切りにする★1。ポリ袋に入れて塩をまぶし、袋の上からもんで空気を抜き、袋の口を閉じる。しんなりするまでそのまま10分おく。

作り方

- ①袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼって水けをきる。
- ②①をボウルに入れ、ひよこ豆、Aを加えてあえる。

ポイント

- ★1横に切ると繊維が断ち切られて食感がやわらかくなり、芯の部分もおいしく食べられます。

20分

日もちの目安:2日

菜

蒸しなすもたれも電子レンジで完結! レンジ蒸しなすの にらだれ



材料(2~3人分)

なす	約240g (全量)
にら	100g (全量)
A 水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1

下準備

- なすは皮をむいて耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。ラップを外して粗熱をとる。
- にらは1cm幅に切る。

作り方

- ①耐熱ボウルににら、Aを入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。全体を混ぜ、酢を加える★1。
- ②なすを食べやすい大きさに手で縦にさいて器に並べ、①をかける。

ポイント

- ★1酢はあとから加えて酸味をキープします。
- できたてはもちろん、にらだれをかけてから冷やし、味をなじませても◎

15分

日もちの目安:3日

菜