

今回お届け商品

じゃがいも(メークイン) 500g	産直鶏モモ肉唐揚げ(バラ凍結) 320g*
エコ・玉ねぎ 700g	きはだまぐろ腹身ステーキ用 3切270g*
エコ・小松菜 1束	純カレー粉 40g
こんせんプレーンヨーグルト 400g	きりごま白 60g
産直大豆の絹生あげ 100g×2	

※ 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。

※ 『じゃがいも(メークイン)』は200g、『こんせんプレーンヨーグルト』、『純カレー粉』、『きりごま白』は余ります。

スパイシーな鶏肉にじゃがいもが好相性  
**タンドリーチキンと  
 ベイクドポテト**



20分  
 (解凍、つけ込み時間は除く)

日もちの目安:3日



材料(3~4人分)

鶏モモ肉唐揚げ  
 (バラ凍結)\*  
 320g(全量)

A こんせん  
 プレーンヨーグルト 大さじ4  
 純カレー粉 大さじ1  
 おろしにんにく 小さじ1  
 コンソメ(顆粒) 小さじ1  
 塩 小さじ1/4

じゃがいも 300g(中3個)  
 オリーブオイル 適量  
 レタス 適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、水けをふく。
- ポリ袋にAを入れて軽く混ぜ、鶏肉を加える。袋の外側からもみ、全体によくなじませる。袋の口を閉じ、冷蔵庫で30分ほどおく。
- じゃがいもは厚さ1cmの輪切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

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、じゃがいもを入れる。塩少々(分量外)をふり、焼き色が付くまで焼いて取り出す。
- ② そのままのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して熱し、鶏肉をととき返しながらか5分ほど焼く。
- ③ 器に①、②を盛りつけ、好みでレタスを添える。

身厚のまぐろが食べごたえ満点!

**まぐろのステーキ  
 照り焼きソース**



20分  
 (解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日



材料(3人分)

きはだまぐろ腹身  
 ステーキ用\*  
 270g(全量)

玉ねぎ 400g(中2個)

A みりん 大さじ3  
 しょうゆ 大さじ2  
 酒 大さじ2  
 砂糖 大さじ1/2

塩 ふたつまみ  
 油 適量  
 クレソン 適宜

下準備

- まぐろは袋から取り出して1~2分流水で表面を洗い、ボウルにためた水に8~10分ひたして解凍し、水けをふく。
- 玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて弱めの中火で熱し、玉ねぎを並べ入れて塩をふる。両面を3分ずつ、火が通るまで焼いて取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、まぐろを入れる。両面を2分ずつ焼いたらAを加え、照りが出るまで1分ほど煮詰める。
- ③ 器に①、②を盛りつけ、好みでクレソンを添える。

Column

産直大豆の  
絹生あげ



素材を生かして  
シンプルに

産直大豆とにがりのみで作った絹豆腐を、カリッと揚げた『絹生あげ』。大豆の風味が楽しめます。

揚げ油にも  
こだわっています

揚げ油はパルシステムオリジナルの『压榨一番しぼり菜種油』。原料は非遺伝子組換えの菜種のみです。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- おろしにんにく ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- 便利つゆ ●コンソメ(顆粒) ●油
- オリーブオイル ●好みでレタス、クレソン

香ばしいごまみそ味にごはんがすすむ  
**絹生揚げと小松菜の  
ごまみそ炒め**



10分  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

産直大豆の絹生あげ	200g(全量)
小松菜	約200g(全量)
A みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ1
きりごま白	大さじ2
油	大さじ1

下準備

- 『絹生あげ』は半分に分けてから厚さ1cmに切る。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、『絹生あげ』を入れ、軽く焼き色が付くまで1分ほど炒める。
- ② 小松菜を加えてさっと炒めたらAを加え、しんなりするまで1分ほど炒める。『きりごま白』を加えて混ぜる。

パンの具やサラダなどいろいろ使える  
**玉ねぎのカレーマリネ**



10分  
(なじませる時間は除く)  
日もちの目安:5日

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ	300g(中1と1/2個)
A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
純カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2

下準備

- 玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って薄切りにする。さっと水にさらし、ざるにあげて水けをきる。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 耐熱ボウルに玉ねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱したらAを加えて混ぜる。
- ② 玉ねぎに密着するようにラップをかけ、20分以上冷蔵庫において味をなじませる。

ポイント

- サラダにトッピングしたり、カレーライスに添えても。ウインナーといっしょにパンにはさむのもおすすめ。