

今回お届け商品

レタス 1個	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
エコ・しょうが 100g	サラダベースはるさめ中華 125g×2
葉菜野果(はなやか)産直の長芋 250g	お得天然むきえびポリウムパック 300g*
きゅうり 3本	海老チリソース 90g(2~3人前)×2袋
産直豚モモしょうが焼用徳用 300g	

※ 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。

※ 『産直たまご少量パック』は3個、『エコ・しょうが』は40g、『レタス』は余ります。

ふわっと広がるしょうがの風味
豚のしょうが焼き



20分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

しょうが	40g(お届けの2/5)
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
豚モモしょうが焼用	300g(全量)
小麦粉	大さじ2
レタス	適量
油	大さじ1
トマト	適宜

下準備

- しょうがの半量はせん切りにし、残りはすりおろして汁をしぼる★1。
- Aと、しょうがのしぼり汁を混ぜ合わせてたれを作る。
- 豚肉は1枚ずつ小麦粉を薄くまぶす。
- レタスは細切りにして水にさらし、シャキッとさせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて両面を焼く。火が通ったら、たれとしょうがのせん切りを加え、2分ほど加熱してたれをからめる。
- ② 水けをきったレタス、①を器に盛りつけ、好みで食べやすく切ったトマトを添える。

ポイント

- ★1 せん切り、しぼり汁を使い分けて、香りと味わいを生かします。

マイルドな辛み。チリソースの素で簡単
えびチりたまご



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)

天然むきえび*	300g(全量)
A 塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
長芋	125g(お届けの1/2)
卵	2個
海老チリソース	2袋(全量)
油	適量
葉ねぎ	適宜

下準備

- えびは密封できるポリ袋に入れて約30分流水で解凍し、水けをふく。A、片栗粉を順にまぶす。
- 長芋はひと口大の乱切りにする。
- 卵は割りほぐす。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜ、火が通ったらいったん取り出す。
- ② フライパンを軽くふき、油(大さじ1)を足して熱する。えびを入れ、火が通るまで2分ほど炒める。
- ③ 長芋を加えてさらに1分ほど炒め、『海老チリソース』を加えてからめる。①を軽くほぐしてから戻し入れ、ざっと混ぜる。器に盛り、好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

ポイント

- 『海老チリソース』には少し辛みがあります。辛さが苦手な方は、ご注意ください。

Column

サラダベース
はるさめ中華



4種の具材は
すべて国産

国産のたけのこ、人参、わかめ、きくらげ入り。しょうゆやごま油に酢を加え、コクがありながらさっぱり。

アレンジいろいろ！
幅広く使えて便利

きゅうりやハムを加えれば中華風サラダに。野菜やひき肉と炒めたり、スープの具に使っても♪

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●みりん
- 便利つゆ ●小麦粉 ●片栗粉 ●油
- 好みでトマト、葉ねぎ

あと一品に！5分で作れるお助け副菜
中華風春雨サラダ



5分
日もち目安:2日

菜

材料(3~4人分)

卵	1個
きゅうり	1本
サラダベースはるさめ中華	2袋(全量)
油	小さじ1

下準備

- 耐熱容器に卵を割り入れ、油を加えて溶きほぐす。ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、菜箸などでほぐす。
- きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。

作り方

- ① ボウルに『サラダベースはるさめ中華』、卵、きゅうりを入れ、あえる。

太めに切って素材の食感を楽しむ♪
**長芋ときゅうりの
しょうが漬け**



10分
(つけ込む時間は除く)
日もち目安:3日

菜

材料(3~4人分)

長芋	125g(お届けの1/2)
きゅうり	2本
しょうが	20g(お届けの1/5)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ3
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

下準備

- 長芋、きゅうりは太さ1.5cmの棒状に切る。
- しょうがはせん切りにする。

作り方

- ① チャック付き袋に、長芋、きゅうり、しょうがを入れ、Aを加えて軽くなじませる。
- ② できるだけ空気を抜いて袋の口を閉じ、20分ほど冷蔵庫におく。