| 今回お届け商品 | |
|---|---|
| オクラ　1パック | みょうが　1パック |
| カラーピーマン　150g | 牛のスタミナ漬　200g❄ |
| トマト　500g | ふぞろいのめかじき切身　6～9切250g❄ |
| ピーマン　1袋 | ツナフレークパウチ（油漬け）　55g×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。
※『ツナフレークパウチ（油漬け）』は2袋余ります。

味付け要らずの彩り主菜

## 牛肉とオクラのスタミナ炒め

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）**

| | |
|---|---|
| 牛のスタミナ漬❄ | 200g（全量） |
| オクラ | 約70g（全量） |
| カラーピーマン | 75g（1/2袋） |
| 油 | 大さじ1 |

**下準備**

- 『牛のスタミナ漬』は冷蔵室に移して約半日解凍する。
- オクラはがくの部分からへたを切り落とし、斜め半分に切る。
- カラーピーマンは縦1cm幅に切る。

**作り方**

1. フライパンに油を入れて中火で熱し、『牛のスタミナ漬』を入れてほぐしながら炒める。
2. 肉の色が変わったら、オクラ、カラーピーマンを加えてさっと混ぜる。水（大さじ1・分量外）を加えてふたをし、2分蒸す。
3. ふたをとってさらに30秒ほど混ぜながら炒める。

さっぱりソースで野菜がたっぷりとれる

## めかじきのソテー フレッシュトマトソース

15分
（解凍する時間は除く）

日もちの目安：当日中

魚

**材料（3～4人分）**

| | |
|---|---|
| めかじき切身❄ | 250g（全量） |
| Ⓐ 塩 | 小さじ1/4 |
| Ⓐ こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| トマト | 200g（中1個） |
| ピーマン | 30g（中1個） |
| Ⓑ 酢 | 小さじ2 |
| Ⓑ 塩 | 小さじ1/2 |
| Ⓑ オリーブオイル | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ベビーリーフなど | 適宜 |

**下準備**

- めかじきは袋のまま5～8分流水で解凍して水けをふき、Ⓐ、小麦粉を順にまぶす。
- トマトは1cm角に切る。
- ピーマンはみじん切りにする。

**作り方**

1. トマト、ピーマン、Ⓑを混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、めかじきを入れる。2分焼いたら裏返し、ふたをしてさらに2分焼く。
3. 食べるときに②に①をかけ、好みでベビーリーフなどを添える。

※保存は冷蔵庫で。各レシピの日もちを目安に食べきってください。　※▨は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。

Column

ツナフレーク
パウチ
（油漬け）

**素材を生かした
シンプルな味付け**

キハダマグロを国産野菜のスープと塩、パルシステムの菜種油で味付け。コクのある味わいです。

**液きりなしで
使いやすい！**

液をきらずにそのまま料理にパッと使えて便利です。ストックにもおすすめ。

Things to prepare at Home
**ご自宅で用意するもの**

●塩　●酢　●しょうゆ　●こしょう
●便利つゆ　●小麦粉　●油
●ごま油　●オリーブオイル　●好みでベビーリーフなど、白炒りごま

ツナのうまみに箸がすすむ

## ツナとピーマンのきんぴら

15分
日もちの目安：3日

菜

**材料（3～4人分）**

| | |
|---|---|
| ピーマン | 100g（約3/4袋） |
| カラーピーマン | 75g（1/2袋） |
| ツナフレークパウチ（油漬け） | 55g（1袋） |
| 便利つゆ（めんつゆ） | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 白炒りごま | 適宜 |

**下準備**

●ピーマン、カラーピーマンは、縦5mm幅の細切りにする。

**作り方**

❶フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ピーマン、カラーピーマンをさっと炒める。
❷ツナ、『便利つゆ』を加え、全体にしんなりするまで1分ほど炒める。好みで白炒りごまをふる。

みょうがのさわやかな香味が味の決め手

## トマトとみょうがの和風サラダ

10分
日もちの目安：当日中

菜

**材料（2～3人分）**

| | |
|---|---|
| トマト | 300g（お届けの3/5） |
| みょうが | 約40g（全量） |
| Ⓐ しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

**下準備**

●トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。
●みょうがは薄く小口切りにし、さっと水にさらして水けをきる。

**作り方**

❶ボウルにⒶを混ぜ合わせる。
❷トマト、みょうがを加えてさっとあえる。

**ポイント**

●好みでかつお節をかけても。

※「タベソダ」に切り替えた場合、レシピはメールで配信します。　※▨は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。