

今回お届け商品

ピーマン 200g	みょうが 1パック
トマト 500g	豚ひき肉 300g
レタス 1個	産直大豆の厚あげ 2個220g
きゅうり 3本	そのまま食べられるシーフードミックス 160g*
すだち 100g	純カレー粉 40g

※ 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。

※『純カレー粉』は余ります。

野菜たっぷりでご飯◎
夏野菜のタコライス



20分

日もちの目安: 3日
(レタス、トマトは当日中)

肉

材料(3~4人分)

ピーマン	100g (1/2袋)
トマト	200g (中1個)
レタス	約150g (1/2個)
豚ひき肉	300g (全量)
純カレー粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
ごはん	適量
油	大さじ1

下準備

- ピーマンは5mm角に切る。
- トマトは1cm角に切る。
- レタスは5mm幅の細切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。全体に色が変わったら、カレー粉を加え、パラパラになるまでさらに炒める。
- ② ピーマン、Aを加えて2分ほど炒め合わせる。
- ③ 器にごはんを盛り、②、レタス、トマトを順にのせる。

ポイント

- 好みで黒こしょうやチリソースをかけても。

さわやかなすだちがアクセント
シーフードとすだちの
和風セビーチェ



20分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安: 翌日まで

魚

材料(3~4人分)

そのまま食べられる シーフードミックス*	160g (全量)
きゅうり	1本
みょうが	約40g (全量)
すだち	100g (全量)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2

下準備

- シーフードミックスは袋からボウルに移し、5~7分流水で解凍して水けをきる。
- きゅうりは縦半分につけてから、厚さ5mmの斜め切りにする。
- みょうがは縦半分につけてから、斜め薄切りにする。
- すだちは1個を薄い輪切りにし、残りは果汁をしぼり大さじ1と1/2量をとる。

作り方

- ① ボウルにすだち果汁、Aをよく混ぜ合わせ、シーフードミックスを加えて5分ほど味をなじませる★1。
- ② きゅうり、みょうがを加えて再び混ぜ、食べるときにすだちの輪切りをちらす。

ポイント

- ★1シーフードミックスに先に味をなじませると、味のまとまりがよくなります。

Column

産直大豆の
厚揚げ



原料は
たった4つだけ

原料は産直大豆、菜種油、にがり、水とシンプル。豆腐のおいしさが最大限に引き出されています。

食べ飽きない
おいしさ

菜種油でカリッと揚げて産直大豆のうまみをぎゅっと凝縮。そのまま食べても料理に使っても。

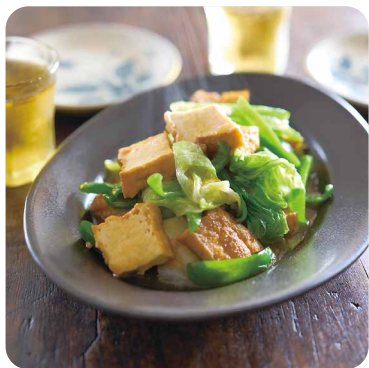
Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●酒 ●鶏ガラスープの素
- ケチャップ ●中濃ソース ●片栗粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- 好みにんにく、パクチー

くたっとしたレタスにあんをからめて

厚揚げとレタス、 ピーマンの中華炒め



15分

日もちの目安: 翌日まで

菜

材料(2~3人分)

厚揚げ	220g (全量)
レタス	約150g (1/2個)
ピーマン	100g (1/2袋)
水	100ml (1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	適量
にんにく	適宜

下準備

- 厚揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。
- レタスは大きめにちぎる。
- ピーマンは縦1cm幅に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- 1 フライパンにごま油(大さじ1)、好みでみじん切りにしたにんにくを入れて中火で熱し、厚揚げ、ピーマンを加えて火が通るまで3分ほど炒める。
- 2 Aを再びよく混ぜてから加え、とろみが付いたらレタスを加える。しんなりするまで混ぜながら加熱し、ごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

インド風の彩りサラダを手軽に

トマトときゅうりの エスニックサラダ



15分

日もちの目安: 当日中

菜

材料(3~4人分)

トマト	300g (中1と1/2個)
きゅうり	2本
酢	小さじ2
塩	小さじ1
純カレー粉	小さじ1
油	小さじ1
パクチー	適宜

下準備

- トマトはひと口大に切る。
- きゅうりはひと口大の乱切りにする。
- Aはボウルに混ぜ合わせる。

作り方

- 1 Aのボウルにトマト、きゅうりを加えて混ぜ、10分ほど冷蔵庫でなじませる。
- 2 食べるときに好みでパクチーを添える。