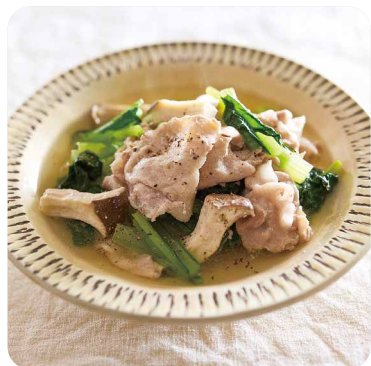


今回お届け商品

エコ・小松菜 1束	なす 300g
エリンギ 100g	産直豚ロースしゃぶしゃぶ用 200g*
ねぎ(カット) 250g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
ブロッコリーの新芽 30g	炭火焼かつおのたたき 2ブロック200g*(半解凍)
エコ・かぼちゃ(カット) 350g	素材がいきる白だし(少量ビン) 150ml

※ 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。
※ 『ねぎ』は100g、『産直たまご少量パック』は2個、『素材がいきる白だし』は余ります。

火を使わずに手軽&うまみたっぷり
豚肉と小松菜、エリンギの
白だしレンジ蒸し



20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)

豚ロースしゃぶしゃぶ用*	200g(全量)
小松菜	約200g(全量)
エリンギ	100g(全量)
水	100ml(1/2カップ)
白だし	大さじ3
酒	大さじ1
黒こしょう	適宜

下準備

- 豚肉は冷蔵庫に半日ほど移して解凍する。
- 小松菜は長さ4~5cmに切る。
- エリンギは長さを半分に切り、手で食べやすい大きさにさく。

作り方

- ① 耐熱ボウルに、小松菜、エリンギを順に入れAを加える。
- ② 豚肉を広げながらのせてラップをし、肉に熱が通るまで電子レンジ(600W)で7分30秒~8分加熱する。
- ③ 全体を混ぜてから器に盛り、好みで黒こしょうをかける。

香ばしいかつおと風味豊かなたれが◎
かつおのねぎだれ
和風カルパッチョ



15分
(解凍する時間は除く)
日もちの目安:当日中

魚

材料(2~3人分)

炭火焼かつおのたたき*	200g(全量)
(半解凍)	
ブロッコリーの新芽	30g(全量)
ねぎ	50g(お届けの1/5)
ごま油	大さじ2

下準備

- かつおは内袋のままボウルなどに入れた水で、5~10分半解凍する。
- ブロッコリーの新芽は根元を切り落とす。
- ねぎはみじん切りにする。

作り方

- ① ねぎ、かつおの添付のたれ、ごま油を混ぜ合わせてたれを作る。
- ② かつおを薄切りにし、器に並べる。
- ③ ブロッコリーの新芽を中心にのせ、食べるときに①をかける。

Column

素材がいきる
白だし
(少量ピン)



6種のだしを合わせた
濃いうまみ

国産の荒節3種と昆布3種を使用。
化学調味料は使わず、だしのうまみ
を生かしています。

使いきりやすい
少量サイズ

少人数の家庭でも使いきりやすい
150mlの少量サイズ。サイズ違い
の900mlや360mlもおすすです。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 塩 ●酒 ●コンソメ(顆粒) ●ごま油
- オリーブオイル ●好みで黒こしょう、
白すりごま

ごろとかぼちゃの甘みがたまらない パンプキンオムレツ



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

かぼちゃ	350g(全量)
ねぎ	100g(お届けの1/3強)
卵	4個
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	適量

下準備

- かぼちゃはスプーンなどで種とワタをとる。ラップで包み、電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで5分加熱したら、そのまま粗熱をとる。
- ねぎは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- ボウルに卵を割りほぐし、コンソメを加えて混ぜる。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱する。ねぎを入れ、塩をふって、しんなりするまで炒め、粗熱をとる。
- ②溶き卵に①とかぼちゃの果肉をスプーンで小さめのひと口大にすくって加え、全体を混ぜる。
- ③①のフライパンを軽くふき、オリーブオイル(大さじ1)を熱する。②を流し入れ、菜箸で大きく混ぜる。ふちが固まってきたら弱火にし、アルミ箔をかぶせ4分焼く。
- ④アルミ箔を外し、フライパンよりひとまわり小さい皿をかぶせて裏返し、いったん取り出す。すべらせるようにフライパンに戻し入れ、弱火でさらに2分焼く。

『白だし』があれば簡単に味が決まる 蒸しなすの白だしあえ



15分
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

なす	300g(全量)
A 白だし	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
白すりごま	適宜(大さじ1)

下準備

- なすはへたを切り落とし、1本ずつぴったりとラップで包む★1。

作り方

- ①なすを電子レンジ(600W)で5分加熱し、ラップをしたまますぐに冷水にとって冷やす★2。
- ②なすを縦に食べやすい大きさにさき、長さを半分に切る。
- ③A、好みで白すりごまを加えてあえる。

ポイント

- ★1 なすは冷やすときに水が入らないよう、しっかり包んでください。
- ★2 ラップに包んだまま冷やすと色がきれいに。