

今回お届け商品

キャベツ(カット) 1/2カット	人参(洗い) 2本
まいたけ 140g	産直豚ヒレ米こうじ味噌漬 260g*
エコ・小松菜 1束	いか短冊カット 275g*
葉菜野菜(はなやか)産直の長芋 250g	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g
ねぎ(カット) 250g	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。

※ 『キャベツ』はお届けの1/2、『ねぎ』は200g、『九州のほうれん草』は1/2袋、『純カレー粉』は余ります。

みそ味の豚ヒレが香ばしくやわらか

豚ヒレソテー ボイル野菜添え



15分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

肉

材料(2~3人分)

豚ヒレ米こうじ味噌漬*
260g(全量)

キャベツ
200g(お届けの1/2)

まいたけ 140g(全量)

A 鶏ガラスープの素
小さじ1

塩 小さじ1/4

油 大さじ1

下準備

- 豚肉は冷蔵庫に移して解凍する。
- 鍋に湯を沸かし始める。
- キャベツは横半分に切ってから、5mm幅の細切りにする。
- まいたけは食べやすくほぐす。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したら、キャベツとまいたけを入れ、1分ほどゆでる★1。ざるにあげて水けをきり、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉をたれごと入れ、ふたをして2分ほど焼く★2。裏返してさらに1分焼く。
- ③ 食べるときに器に①を敷き、②のをせる。

ポイント

- ★1 ゆでるとかさが減り、野菜をたっぷり食べられます。
- ★2 たれがはなやすいのでふたをしてください。

カット済みのやわらかいかで手軽に
いかと青菜のカレー炒め



15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)

いか短冊カット*
275g(全量)

塩 小さじ1/4

小松菜 約200g(全量)

にんにく 1片

A 水 50ml(1/4カップ)

純カレー粉 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

鶏ガラスープの素
小さじ1

油 大さじ1

下準備

- いかは袋のまま約15分流水で解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- にんにくは薄切りにする。
- 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、いか、にんにくを入れ、2分ほど炒める。
- ② 小松菜、Aを加え、しんなりするまで炒める。

Column

九州の
ほうれん草
(カット・
バラ凍結)



原料のほうれん草は
「産直」で安心

九州産の産直原料のみを使用。収穫後は24時間以内に加工し、とれたてのおいしさを閉じ込めています。

凍ったまま
みそ汁や炒め物に

下ゆでしてから使いやすくカットして、バラ凍結に。凍ったまま幅広く使えて便利です。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- にんにく ●しょうが ●塩 ●酢
- しょうゆ ●鶏ガラスープの素 ●油
- ごま油 ●好みで白炒りごま

ねぎとしょうがの風味でさっぱりと
長芋のねぎ塩あえ



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

ねぎ	50g (中1/2本)
しょうが	10g (1片)
長芋	250g (全量)
A 酢	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1

下準備

- ねぎ、しょうがはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する★1。ラップを外して粗熱をとる。
- 長芋は長さ4~5cm、太さ1cmの棒状に切る。

作り方

- ①ボウルにA、ねぎ、しょうがを入れて混ぜ、長芋を加えてあえる。

ポイント

- ★1 あえる前に電子レンジ加熱することで、辛みをやわらげます。

火を使わずにらくらく♪
人参とほうれん草の
レンジナムル



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

人参	200g (2本)
冷凍ほうれん草	135g (1/2袋)
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
白炒りごま	適宜

下準備

- 人参は斜め薄切りにしてから細切りにする。

作り方

- ①耐熱ボウルに人参を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②①に凍ったままのほうれん草を加える。再びラップをして、電子レンジでさらに3分加熱する。
- ③熱いうちにAを加えて混ぜ、そのまま粗熱をとる★1。好みで白炒りごまをふる。

ポイント

- ★1 さめるときに味がよくなじみます。