

今回お届け商品

キャベツ(カット) 1/2カット	めんたい高菜(産直高菜使用) 100g
葉菜野果(はなやか)産直の長芋 250g	産直大豆のもめん豆腐 300g
トマト 400g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
オクラ 1パック	国内産するめいかつぼぬき 2杯220g*
産直豚カタロース切落し 170g	梅おかか(和歌山県産梅肉使用) 90g

※ 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。
※ 『めんたい高菜』は1/2パック、『産直たまご少量パック』は3個、『梅おかか』は余ります。

『めんたい高菜』で簡単に味が決まる
豚肉と長芋の
『めんたい高菜』炒め



20分
日もち目安:3日

肉

材料(3~4人分)

豚カタロース切落し	170g(全量)
長芋	250g(全量)
キャベツ	約200g(お届けの1/2)
塩	小さじ1/4
めんたい高菜	50g(1/2パック)
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

下準備

- 豚肉は1枚ずつ広げ、大きければ食べやすい大きさに切る。
- 長芋はひと口大の乱切りにする。
- キャベツはざく切りにする。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱する。豚肉を入れ、塩をふって炒める。
- ② 火が通ったらキャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 長芋、『めんたい高菜』Aを加えて1分ほど炒める。

夏にぴったり♪ さっぱり冷製おかず
ボイルいかの
トマトマリネ



15分
(解凍、なじませる時間は除く)
日もち目安:2日

魚

材料(3~4人分)

するめいかつぼぬき*	220g(全量)
トマト 200g(お届けの1/2)	
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ3
酢	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
オクラ 約30g(1/2パック)	

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- いかは袋のまま流水で20~40分解凍し、水けをふく。軟骨を除き、1cm幅に切る。
- トマトは1.5cm角に切ってボウルに入れる。Aを加えて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- オクラはがくの部分からへたを切り落とす。

作り方

- ① 湯が沸騰したらオクラを1分ほどゆでる。湯は捨てずに取り出して冷水にとり、5mm幅の斜め切りにする。
- ② 同じ湯にいかを入れ、30秒ほどゆでたらざるにあげて水けをぎり、粗熱をとる★1。
- ③ マリネ液に①、②を加えてざっと混ぜ、冷蔵庫に20分ほどおいて味をなじませる。

ポイント

- ★1 火が通ったらすぐに取り出すと、やわらかな食感に。

Column

産直豚
カタロース
切落し



原料は健康に
育てた産直豚

デリケートな豚のストレスを最小限に抑える環境を整え、できるだけ薬に頼らず育てています。

ガスパックで
鮮度をキープ

肉のうまみを保つように、ガスパックでお届け。酸素と炭酸ガスを充てんして鮮度をキープします。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●便利
つゆ ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- 好みでパクチー

トマトのうまみと甘み引き立つ 豆腐と卵のトマト炒め



15分
日もちの目安: 翌日まで

菜

材料(3~4人分)

もめん豆腐	300g(全量)
トマト	200g(お届けの1/2)
卵	3個
A 水	100ml(1/2カップ)
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
油	適量
パクチー	適宜

下準備

- 豆腐はペーパータオルなどに包んで軽く水けをきる。
- トマトはひと口大に切る。
- 卵は割りほぐす。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ①フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく全体を混ぜ、半熟状にな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。豆腐をちぎり入れて焼き、焼き色が付いたら、トマトを加えてさっと炒める。
- ③Aを再びよく混ぜてから加え、とろみが付いたら①を軽くほぐしながら加え、炒め合わせる。食べるときに好みでパクチーを添える。

素材をレンチンしてあえるだけ

キャベツの 『梅おかか』あえ



20分
日もちの目安: 翌日まで

菜

材料(3~4人分)

オクラ	約30g(1/2パック)
キャベツ	約200g(お届けの1/2)
梅おかか	大さじ1
塩	ふたつまみ

下準備

- オクラはがくの部分からへたを切り落とす。ラップに包んで電子レンジ(600W)で50秒加熱し、冷水にとる。
- キャベツはひと口大にちぎる。

作り方

- ①耐熱ボウルにキャベツを入れて塩をふり、ラップをして電子レンジで3分加熱する。ざるにあげて水けをきり、粗熱をとったらボウルに戻す。
- ②オクラの水けをきり、5mm幅の輪切りにする。
- ③①のボウルに、②、『梅おかか』を加えてあえる。