

今回お届け商品

にら 100g	産直豚カタロース切落し 170g
ミニトマト 130g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
じゃがいも(男爵) 600g	緑豆もやし 300g
ブロッコリー 1個	産直大豆の厚あげ 2個220g
ピーマン 1袋	野付の産直黒かれい骨取りフィレ 200g*
玉ねぎ(真白) 400g	

※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。

※『じゃがいも(男爵)』は400g、『ピーマン』は約1/4袋、『玉ねぎ(真白)』は200g、『緑豆もやし』は150g余ります。

にらの香味とふんわり卵が好相性
豚にら玉



15分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

豚カタロース切落し	170g(全量)
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
にら	100g(全量)
卵	4個
B 水	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
油	適量

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。A、片栗粉を順にまぶす★1。
- にらは長さ4cmに切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる★2。

作り方

- ①フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、卵液を流し入れて菜箸で全体を大きく混ぜる。火が通ったら、器にすべらせるようにして取り出す。
- ②そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、豚肉を炒める。火が通ったらにらを入れ、しょうゆを加えてさっと炒める。
- ③②を①にのせる。

ポイント

- ★11枚ずつ広げてまんべんなくまぶすと、味のムラが出てにくくなります。
- ★2水を加えると、卵がふわふわに。

シンプルな味付けで素材引き立つ
かれいとじゃがいもの
スープ蒸し



20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)

野付の産直黒かれい 骨取りフィレ*	200g(全量)
塩	小さじ1/2
じゃがいも	200g(中2個)
ミニトマト	130g(全量)
A 水	100ml(1/2カップ)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
オリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	適宜

下準備

- かれいは袋のまま約20~30分流水で解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- じゃがいもは厚さ1cmの輪切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ミニトマトはへたをとる。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて中火で熱し、じゃがいもを入れる。両面に焼き色が付いたらいったん取り出す。
- ②そのままのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して熱し、かれいを入れる。両面を1分ずつ焼いたら①を戻し入れ、A、ミニトマトを加えてふたをし、3分ほど蒸す。
- ③食べるときに、好みで粗みじん切りにしたイタリアンパセリをちらす。

Column

野付の産直
黒かれい
骨取りフィレ



骨とり済み&
スティック状で食べやすい

産直産地「野付漁業協同組合」が
漁獲した黒かれいを骨とり加工、ス
ティック状にしました。

魚料理を手軽に
幅広く使える！

淡泊でくせがない白身は、和食の煮
付けはもちろん、ソテーやムニエル
などの洋風メニューにもおすすめ。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素
- コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みで
イタリアンパセリ、かつお節

火を使わずに電子レンジで！

厚揚げとブロッコリーの レンジチャンプルー



15分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

厚揚げ	220g(全量)
ブロッコリー	1個(全量)
卵	2個
A 塩	小さじ1/4
└ ごま油	大さじ1
緑豆もやし	150g(1/2袋)
B しょうゆ	大さじ1
└ 和風だしの素	3g(1/2本)
かつお節	適宜

下準備

- 厚揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ブロッコリーは小房に分ける。
- 卵は割りほぐす。

作り方

- ①大きめの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、Aを加えてまぶす★1。
- ②①にもやし、厚揚げを順にのせ、Bを全体にまわしかけてラップをする。電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ③いったん取り出してラップを外し、溶き卵を加える。全体を軽く混ぜ、再びラップをして電子レンジで1分加熱する。食べるときに好みでかつお節をかける。

ポイント

- ★1 ブロッコリーにAで下味を付けると、味なじみがよくなります。

白玉ねぎの甘みと食感を生かして

玉ねぎとピーマンの マリネサラダ



10分

(なじませる時間は除く)

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ(真白)	200g(中1個)
ピーマン	100g(約3/4袋)
A 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
└ オリーブオイル	大さじ3

下準備

- 玉ねぎは薄切りにし、さっと水にさらして水けをきる。
- ピーマンは縦5mm幅の細切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

作り方

- ①ピーマンは耐熱皿にのせてラップをする。電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱をとる。
- ②Aに玉ねぎ、①を加えて混ぜ、そのまま5分ほどおく。

ポイント

- 作りたてはシャキシャキ食感と野菜の風味が楽しめます。時間をおくと、味なじみがよくなります。
- 酢と反応してピーマンが変色することがありますが、味に影響はありません。