

今回お届け商品

小松菜 1束	産直豚バラ切落し 170g
エコ・じゃがいも(男爵) 700g	長崎の産直カットやりいか 150g*
ピーマン 1袋	北海道産たまねぎみじん切り 300g
有機若芽ひじき 80g	素材がいぎる白だし(少量ビン) 150ml
生しいたけ(原木栽培) 100g	ツナフレークパウチ(油漬け) 55g×3

※ 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。

※ 『小松菜』は1/2束、『北海道産たまねぎみじん切り』は200g、『ツナフレークパウチ(油漬け)』は2袋、『素材がいぎる白だし(少量ビン)』は余ります。

白だしの風味でほっこりやさしい味わい
白だし肉じゃが



25分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

じゃがいも	350g(お届けの1/2)
小松菜	約100g(1/2束)
A 水	300ml(1と1/2カップ)
白だし	大さじ4
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
豚バラ切落し	170g(全量)
ごま油	大さじ1
黒こしょう	適宜

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- じゃがいもはひと口大に切る。
- 小松菜は長さ4~5cmに切る。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したら、小松菜をさっとゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ② 鍋の水けをふき取り、ごま油を入れて中火で熱し、じゃがいもを入れて1分ほど炒める。
- ③ Aを加え、煮立ったら豚肉を1枚ずつ広げながら入れる。煮立ってきたらアクをとり、ふたをする。弱めの中火で、じゃがいもに火が通るまで10分ほど煮る。
- ④ ふたをとり、小松菜を加えてさらに2分ほど煮る。食べるときに好みで黒こしょうをふる。

身近な調味料でできるソースをからめて
いかとピーマンの
チリソース



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)

カットやりいか*	150g(全量)
ピーマン	約130g(全量)
A 水	200ml(1カップ)
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
北海道産 たまねぎみじん切り	50g(1/2カップ)
油	大さじ1
赤唐辛子	適宜

下準備

- いかは袋のまま5~10分流水で解凍し、水けをふく。
- ピーマンは乱切りにする。
- 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、ピーマンと、凍ったままの『たまねぎみじん切り』を入れて炒める。火が通ったら、いかを加えてさっと炒める。
- ② 好みに輪切りにした赤唐辛子と、Aを再びよく混ぜてから加え、混ぜながらとろみが付くまで2分ほど煮る。

Column

ツナフレーク
パウチ
(油漬け)



素材を生かした
シンプルな味付け

キハダマグロを国産野菜のスープ
と塩、パルスシステムの菜種油で味付
け。コクのある味わいです。

液きりなしで
使いやすい!

液をさらずにそのまま料理にパッと
使えて便利です。ストックにもおす
め。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●しょうゆ ●こしょう
- 酒 ●鶏ガラスープの素
- ケチャップ ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みで黒こしょう、
赤唐辛子、粒マスタード、クレソン、
白炒りごま

ツナのコクとうまみが味の決め手 ハッシュドツナポテト



25分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

じゃがいも	350g (お届けの1/2)
北海道産 たまねぎみじん切り	50g (1/2カップ)
A 片栗粉	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
ツナフレークパウチ(油漬け)	55g (1袋)
オリーブオイル	大さじ2
粒マスタード、クレソン	適宜

下準備

- じゃがいもは1cm角に切る。

作り方

- ① 耐熱ボウルにじゃがいもと凍ったままの『たまねぎみじん切り』を入れる。ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ② ①をフォークなどで粗くつぶし、Aとツナを加えて混ぜる。
- ③ 9~10等分し、直径5cm、厚さ2cmほどの丸形に整える。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、③を並べ入れる。カリッとするまで両面を2分ずつ焼く。食べるときに好みで粒マスタード、クレソンを添える。

ポイント

- 粒マスタードのほか、ケチャップを付けるのもおすすめ。

しいたけを焼いて香ばしさをプラス 若芽ひじきと焼きしいたけの 白だしナムル



20分
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

若芽ひじき	80g (全量)
しいたけ	100g (全量)
A 白だし	大さじ1
ごま油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- 若芽ひじきは長さを半分に切る。
- しいたけは石づきを切り落とし、1cm幅に切る。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したら、若芽ひじきを入れる。30秒ほどゆでたらざるにあげ、しっかりと水けをきる。
- ② フライパンに油をひかずにしいたけを並べ入れ、焼き目が付くまで焼く★1。
- ③ ボウルに①、②、A、好みで白炒りごまを入れて混ぜ合わせる。

ポイント

- ★1 油をひかずに香ばしく焼き、うまみを引き出します。