

今回お届け商品

北海道の玉ねぎ 600g	産直豚カタロース切落し 240g
エコ・サニーレタス 1個	きはだまぐろ腹身ステーキ用 3切270g※
人参(洗い) 2本	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3※
きゅうり 2本	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g

※ 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。

※『北海道の玉ねぎ』は100g、『漁師がつくった釜あげしらす』は1袋、『九州のほうれん草(カット・バラ凍結)』は1/2袋余ります。

粉付けのひと手間で肉がやわらか
ポークチャップ



15分
日もち目安:3日

肉

材料(2~3人分)

玉ねぎ	100g (中1/2個)
豚カタロース切落し	240g (全量)
小麦粉	大さじ1
A 水	100ml (1/2カップ)
ケチャップ	大さじ4
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
サニーレタス	適量 (~50g)
油	大さじ1

下準備

- 玉ねぎは縦半分に切ってから、横5mm幅に切る★1。
- 豚肉は1枚ずつ広げ、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- 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、豚肉をなるべく重ならないように広げ入れる★2。両面を1分ずつ焼いたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ② Aを加え、とろっとするまで2分ほど煮詰める。
- ③ 食べるときに、サニーレタスを食べやすくちぎって添える★3。

ポイント

- ★1 玉ねぎは繊維を断つように切ると、短時間でやわらかくなります。
- ★2 粉付けした豚肉は広げたほうが火の通りが早く、調味料とよくからみます。
- ★3 サニーレタスで肉を巻いて食べるのもおすすめ。

身厚のまぐろが食べごたえあり！

まぐろのステーキ
照り焼きソース



20分
(解凍する時間は除く)
日もち目安:3日

魚

材料(3人分)

きはだまぐろ腹身	270g (全量)
ステーキ用※	
玉ねぎ	400g (中2個)
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	ふたつまみ
油	適量
クレソン	適宜

下準備

- まぐろは袋から取り出して1~2分流水で表面を洗い、ボウルにためた水に8~10分ひたして解凍し、水けをふく。
- 玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて弱めの中火で熱し、玉ねぎを並べ入れて塩をふる。両面を3分ずつ、火が通るまで焼いて取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、まぐろを入れる。両面を2分ずつ焼いたらAを加え、照りが出るまで1分ほど煮詰める。
- ③ 器に①、②を盛りつけ、好みでクレソンを添える。

11月1・2回限定! 編集担当おすすめレシピ



今回は『つくりおき肉魚菜菜セット』の過去の人気レシピのなかでも、編集担当もリピートしているレシピをお届け♪
「定期お届け登録」なら注文送信の手間なくおすすめ!
毎週自動で届くので便利です。

※レシピサイト「だいどこログ」でクリップ数の多いレシピをご紹介します。

献立に迷ったら
過去のレシピもチェック!



Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- みりん ●コンソメ(顆粒) ●鶏ガラ
- スープの素 ●ケチャップ ●中濃
- ソース ●小麦粉 ●油 ●ごま油
- 好みにクレソン、白炒りごま

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	2本(全量)
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。
好みに白炒りごまをふる。

ポイント

- ★1 さめるときに味がよくなじみます。

たっぷりのしらすで満足感◎

しらすのチョレギサラダ



10分
(解凍する時間は除く)
日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

漁師がつくった 釜あげしらす*	50g(2袋)
サニーレタス	100g(お届けの2/3)
きゅうり	2本(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

- しらすは冷蔵庫に移して2~3時間解凍する。
- サニーレタスは食べやすくちぎる。
- きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。

作り方

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、サニーレタス、きゅうり、しらすを入れてあえる★1。

ポイント

- ★1 Aと野菜をあえたら、なるべく早めに食べきってください。