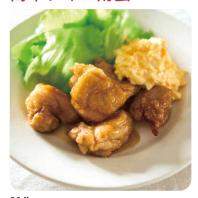
今回お届け商品	
レタス 1個	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
かぶ(洗い) 1束	ロースハムスライス 65g
- ゆず 2玉	産直鶏モモ肉唐揚用(バラ凍結) 320g※
きのこセット 1セット3種	昭徳の産直九州産天日干しさわら 3切240g※
<u> 白菜 (カット) 1/4 カット</u>	

- ※ 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。
- ※『かぶ』は1/2束、『レタス』は余ります。

材料2つの手軽なタルタルソースで フライパンで 簡単チキン南蛮



(解凍する時間は除く)

日もちの目安:2日

材料(3~4人分)

鶏モモ肉唐揚用 (バラ凍結)※

	320g(全量)
△酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ3
9	3個
₿酢	大さじ2
便利つゆ	(めんつゆ)
	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3
レタス	適量
油	適量

- ●鶏肉は冷蔵室に移して約12時間解凍し、水けをふく。 △をまぶしてから片栗粉をまぶす。
- ●卵はかたゆでにする。
- ◆大きめのボウルなどにBを混ぜ合わせる★1。

作り方

- ●ゆで卵は殻をむいてフォークなどでしっかりとつぶす。 マヨネーズを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- ②フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱 する。鶏肉を入れ、火が通るまでときどき裏返しなが ら4~5分揚げ焼きにする。
- 3②を熱いうちにBのボウルに入れ、たれをからめる。 ち ぎったレタスといっしょに器に盛り合わせ、①を添える。

ポイント

- ★1あとで鶏肉を加えるので、大きめのものを使ってくださ
- ●すぐ食べない場合、ソースは別で保存してください。

魚のうまみとゆずみそのコクが好相性 さわらとかぶの ゆずみそ焼き



(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

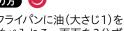
材料(3~4人分)

天日干しさわら**

	240g (全量)
かぶ	約300g (1/2束)
❷ 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
みそ	大さじ1
ゆず	<u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>
油	適量

下準備

- ●さわらは袋のまま約30分流水で解凍して水けをふき、 横3cm幅に切る。
- ●かぶは皮をむき、丸ごと縦1cm幅に切る。
- ●ゆずは半分ほど薄く皮をそぎ、皮をせん切りにする。
- ●同じゆずを横半分に切り、果汁をしぼって大さじ1量を



- ●フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、かぶを 並べ入れる。両面を2分ずつ焼き、焼き目が付いたら 取り出す。
- ②そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱する。 さわらを皮目を下にして入れ、両面を2分ずつ焼く。
- 3 △を加えて照りが出るまで1分ほど煮詰め、かぶといっ しょに器に盛り合わせる。仕上げにせん切りにしたゆ ず皮をちらす。

昭徳の産直 九州産 天日干しさわら



天日干しで うまみ凝縮

原料は五島、対馬沖で漁獲した寒 さわら。ていねいに干し上げて水分 を飛ばし、うまみを熟成させました。

そのままでも アレンジしても

そのまま焼くのはもちろん、料理素 材としてムニエルやワイン蒸しなど の洋風料理にもよく合います。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

●砂糖 ●塩 ●酢 ●みそ ●酒 みりん●便利つゆ●コンソメ(顆粒) ▼マヨネーズサ 片栗粉油 オリーブオイル好みでパセリ

たっぷりきのこで食べごたえ◎ 3種きのことハムの 具だくさんオムレツ



20分

日もちの目安:3日

材料(3~4人分)

きのこセット

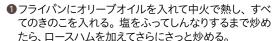
3種300g(全量)

適宜

ロースハムスライス 65g(全量) 卵 3個 塩 ふたつまみ コンソメ(顆粒) 小さじ1/2 オリーブオイル 大さじ2 パセリ

- ●ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。えの き茸は根元を切り落として長さを3等分に切る。エリン ギは縦半分に切ってから厚さ5mmの斜め切りにする。
- ●ハムは放射状に8等分に切る。
- ●ボウルに卵を割りほぐし、コンソメを加えて混ぜて卵液 を作る。

作り方



- 2 卵液を流し入れ、さっと混ぜて厚みが均一になるよう に広げる。
- ❸ふたをして弱火にし、5分蒸し焼きにする。 すべらせるよ うにして取り出し、食べやすく切り分けて好みでみじん 切りにしたパセリをちらす。

ポイント

ケチャップを付けるのもおすすめ。

ゆずの香りと酸味がふわっと広がる ゆず白菜



20分 日もちの目安:2日

材料(3~4人分)

白菜	約400g(全量)
ゆず	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
塩	小さじ1
♠ 酢	大さじ2
砂料	唐 大さじ1
塩	小さじ1/2

下準備

- ●白菜は横1cm幅に切る。
- ●ゆずは皮全体の約1/4を1cm角ほどの大きさにそぐ。 同じゆずを横半分に切り、果汁をしぼる。

作り方

- ●ポリ袋に白菜と塩を入れ、全体が均一に混ざるように ふり混ぜる。袋の上から5~6回手のひらで押してなじ ませる。なるべく空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室 で10分ほどおく。
- ②袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼって水けをき り、ボウルに入れる。
- 3 △、ゆずの果汁、皮を加えてあえ、5分ほど味をなじま せる。