

今回お届け商品

エコ・小松菜 1束	生ちくわ 4本104g
ぶなしめじ 180g	牛のスタミナ漬 200g*
北海道の玉ねぎ 600g	ふぞろいのめかじき切身 6〜9切250g*
きゅうり 2本	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)
えのき茸 200g	

※ 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。

※ 『玉ねぎ』は400g、『きゅうり』は1本余ります。

味付け要らずでパパッと完成!

牛肉と小松菜の
スタミナ炒め



10分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

肉

材料(3〜4人分)

牛のスタミナ漬*	200g(全量)
小松菜	約200g(全量)
ぶなしめじ	90g(1/2パック)
ごま油	大さじ1

下準備

- 『牛のスタミナ漬』は冷蔵庫に移して約半日解凍する。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、小房に分ける。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、『牛のスタミナ漬』を入れてほぐしながら炒める。
- ② 肉の色が変わったら、小松菜とぶなしめじを加え、しんなりするまで炒める。

たっぷり玉ねぎのこくうまソース
めかじきのトマト煮



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)

めかじき切身*	250g(全量)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
玉ねぎ	200g(中1個)
にんにく	1片
カットトマト	390g(全量)
A ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
オリーブオイル	適量
パセリ	適宜

下準備

- めかじきは袋のまま5〜8分流水で解凍し、水けをふいて塩・こしょうで下味を付ける。
- 玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。

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、めかじきを入れる。両面を1分ずつ焼いていったん取り出す。
- ② そのままのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して中火で熱する。玉ねぎ、にんにくを入れ、少し色付くまで2分ほど炒める。
- ③ カットトマト、Aを加えて混ぜ、①を戻し入れる。煮立ったらふたをして中火で5分煮る。食べるときに好みで、みじん切りにしたパセリをちらす。

Column

牛のスタミナ漬



にら&にんにくの香味が食欲をそそる!

牛肉に玉ねぎ、人参、にらを加え、にんにく入りのしょうゆだれに漬けました。ごはんがすすむ味わいです。

好みの野菜でボリュームアップ

しっかりした味付けなので、青菜やキャベツ、きのこなどを加えれば野菜たっぷりなひと皿に。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- にんにく ●塩 ●しょうゆ ●こしょう
- 鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒)
- ケチャップ ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●好みで白炒りごま、レモン、パセリ

火を使わず作れる! 満足感のある副菜

ちくわときゅうり、ぶなしめじのナムル



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

きゅうり	1本
塩	適量
ぶなしめじ	90g (1/2パック)
ちくわ	4本(全量)
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
白炒りごま	適宜

下準備

- きゅうりは縦半分につけてから斜め薄切りにし、塩(小さじ1/4)をまぶして5分ほどおく。
- ぶなしめじは根元を切り落として食べやすくほぐす。
- ちくわは斜め薄切りにする。

作り方 

- ①ぶなしめじは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、塩(少々)をふり、粗熱をとる。
- ②きゅうりの水けをしぼる。
- ③ボウルに①、②、ちくわ、Aを入れてあえる。好みで白炒りごまをふる。

おかずはもちろん、おつまみにも
えのきの唐揚げ



15分
日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

えのき茸	200g(全量)
A しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ6
油	適量
レモン、パセリ	適宜

下準備

- えのき茸は根元を切り落とし、約12等分の束に分ける。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方 

- ①えのき茸をバットまたはボウルに入れ、A、片栗粉を順にまぶす。
- ②フライパン全体に広がるくらいの油を入れ、中火で熱する。①を間隔を空けて並べ入れ★1、カリッとするまで揚げ焼きにする。食べるときに好みで、くし形切りにしたレモンとパセリを添える。

ポイント

- ★1フライパンに入りきらない場合は2回に分けて揚げ焼きにしてください。
- 温め直す場合は、フライパンまたはオーブントースターで加熱すると、カリッと仕上がります。