

今回お届け商品

ごぼう(洗い) 200g	生ちくわ 4本104g
ミニトマト 140g	ふぞろいのめかじき切身 6〜9切250g*
じゃがいも(男爵) 500g	無茶々園の青のり粉 3g
産直豚カタ・モモ切落し 350g	

※ 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』は200g、『無茶々園の青のり粉』は余ります。

ぎゅっと丸めた豚肉でボリューム主菜
豚だんごとごぼうの
甘酢あん



25分
日もち目安:3日

肉

材料(3〜4人分)

ごぼう	100g (お届けの1/2)
豚カタ・モモ切落し	350g (全量)
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
B 水	150ml (3/4カップ)
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
油	適量
パクチー	適宜

下準備

- ごぼうは乱切りにして5分ほど水にさらし、水けをふく。
- 豚肉にAをもみ込み、12等分して手でにぎって丸め(3cm大が目安)、片栗粉をまぶす。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 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。ごぼうを入れて火が通るまで3〜4分揚げ焼きにし、いったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに豚肉を並べ入れる。焼き目が付いたらときどき転がしながら、中火で4分ほど揚げ焼きにしていったん取り出す。
- ③ フライパンの油をふき取り、Bを再びよく混ぜてから入れ、とろみが付くまで混ぜながら加熱する。①、②を戻し入れて、あんをからめる。食べるときに好みでパクチーを添える。

忙しい日もパパッと作れる♪
めかじきの
アクアパッツァ



15分
(解凍する時間は除く)
日もち目安:3日

魚

材料(3〜4人分)

めかじき切身*	250g (全量)
塩	小さじ1/4
にんにく	2片
A 水	100ml (1/2カップ)
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
ミニトマト	140g (全量)
オリーブオイル	大さじ3
イタリアンパセリ	適宜

下準備

- めかじきは袋のまま流水で5〜8分解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- にんにくは薄切りにする。
- 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とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、カリツとしたらにんにくをいったん取り出す。
- ② そのままのフライパンにめかじきを入れ、両面を2分ずつ焼く。
- ③ A、ミニトマトを加えてふたをし、中火で4分蒸す。
- ④ ③を器に盛り、食べるときに①と好みで粗みじん切りにしたイタリアンパセリをちらし、オリーブオイル(分量外)をまわしかける。

Column

無茶々園の
青のり粉



あざやかで
なめらかな口あたり

原料の「スジアオノリ」は美しい色合
いと豊かな香味が特徴。口に広が
るなめらかな風味が魅力です。

おいしく食べて
産地を応援!

「無茶々園」は愛媛県の産直産地。
『青のり粉』など加工品のほか、柑
橘栽培が盛んです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- にんにく ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●酒 ●鶏ガラ
- スープの素 ●マヨネーズ ●小麦粉
- 片栗粉 ●油 ●オリーブオイル
- 好みでパクチー、イタリアンパセリ、
ケチャップ、粒マスタード

香り高い青のりがアクセント ごぼうとちくわの 青のりマヨ炒め



材料(3~4人分)

ごぼう	100g (お届けの1/2)
ちくわ	4本(全量)
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
無茶々園の青のり粉	小さじ1/2
油	大さじ1

下準備

- ごぼうは3mm幅の斜め薄切りにする。5分ほど水にさらし、水けをふく。
- ちくわは5mm幅の斜め切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱する。ごぼうを入れて塩をふり、火が通るまで3分ほど炒める。
- ② ちくわを加えてさらに1分ほど炒め、火を止める。マヨネーズ、青のり粉を加えて混ぜ、余熱でなじませる★1。

ポイント

- ★1 マヨネーズと青のり粉は、火を止めてから加えて風味を生かします。

10分
日もち目安:3日

菜

素材ひとつ&輪切りで手軽 じゃがいものガレット



材料(3~4人分)

じゃがいも	300g (中3個)
塩	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ、粒マスタード、 イタリアンパセリ	適宜

下準備

- じゃがいもは薄い輪切りにする★1。

作り方

- ① じゃがいもをボウルに入れて塩をまぶし、5分ほどおく。
- ② 小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパン★2にオリーブオイルを入れて弱めの中火で熱し、②を平らに重ね入れる。5分焼いたら裏返し、さらに5分焼く。取り出して切り分け、食べるときに好みでケチャップ、粒マスタード、イタリアンパセリを添える。

ポイント

- ★1 あればスライサーを使っても。
- ★2 直径20cm程度のものがおすすめ。

25分
日もち目安:3日

菜