

今回お届け商品

春菊 1束	ぶなしめじ 180g
大根(カット) 1/2カット	豚バラ鍋物用スライス 240g*
エコ・大葉 10枚	産直大豆の油あげ 2枚60g
長芋 300g	これ、あじだよ！(あじバーグ) 10個280g
エコ・みず菜 150g	味つけえのき茸 145g

※ 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。

※『味つけえのき茸』は余ります。

風味豊かな春菊がアクセント

豚バラ肉と春菊の塩だれあえ



15分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:翌日まで

肉

材料(3~4人分)

豚バラ鍋物用スライス*	240g(全量)
春菊	約140g(全量)
大根	約200g(お届けの1/2)
A 酢	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

- 豚肉は冷蔵庫に移して解凍する。
- 鍋に湯を沸かし始める。
- 春菊は長さ4cmに切り、茎と葉先を分けておく。
- 大根は長さ4cmの短冊切りにする。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる。

作り方

- ① 鍋の湯が沸騰したら、大根と春菊の茎を入れて1分ゆでる。春菊の葉先を加えてさっとゆで、湯は捨てずにすくって取り出し、ざるにあげて水けをきる。
- ② 同じ湯に豚肉を1枚ずつ入れ、火が通るまで1分ほどゆでたら①のざるに取り出す。
- ③ Aのボウルに②と好みで白炒りごまを加え、あえる。

ポイント

- できたてはもちろん、さめてもおいしいのでお弁当にも。

解凍&成形要らずのお魚バーグで手軽

『あじバーグ』と長芋のみそあんかけ



20分

日もちの目安:3日

魚

材料(3~4人分)

長芋	300g(全量)
大葉	5枚
A 水	100ml(1/2カップ)
みりん	大さじ1
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ1
みそ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
これ、あじだよ！(あじバーグ)	280g(全量)
油	適量

下準備

- 長芋は厚さ1cmの輪切りにする。
- 大葉はせん切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、長芋を入れる。両面に焼き色が付くまで焼き、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、凍ったままの『あじバーグ』を弱めの中火で4分焼く。裏返して水(大さじ1・分量外)を加え、ふたをしてさらに4分蒸し焼きにする。
- ③ Aを再びよく混ぜてから加え、とろみが付くまで1分ほど煮る。①といっしょに器に盛り合わせ、大葉のをせる。

Column

これ、あじだよ！
(あじバーグ)



子ども食べやすい
お魚ハンバーグ

九州産のあじを60%も配合。西京風みそベースの甘めの味付けで子どももパクパク食べられます。

手軽な調理
幅広いアレンジも

凍ったままフライパンで焼くだけでひと品完成。そのままはもちろん、照り焼きやパンにはさんでも。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- こしょう ●みりん ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みで白炒りごま

煮汁をたっぷり吸ってうまみがじゅわっ お揚げとぶなしめじの みぞれ煮



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(2~3人分)

油あげ	60g (全量)
ぶなしめじ	180g (全量)
大根	約200g (お届けの1/2)
A 水	300ml (1と1/2カップ)
しょうゆ	小さじ2
和風だしの素	3g (1/2本)
塩	小さじ1/4

下準備

- 油揚げは縦半分に切ってから、4等分に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- 大根はすりおろし、ざるにあげて軽く水けをきる。

作り方

- ① フライパンに油をひかずにお揚げを入れ、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ② A、ぶなしめじを加えて熱し、煮立ったら弱めの中火にして2分ほど煮る。
- ③ 大根おろしを加え、さらに1分煮る。

味付けなし！レンチンしてあえるだけ みず菜のえのきあえ



10分
日もちの目安:当日中

菜

材料(2~3人分)

みず菜	150g (全量)
大葉	5枚
味つけえのき茸	大さじ3

下準備

- みず菜は長さ4~5cmに切る。
- 大葉はせん切りにする。

作り方

- ① 耐熱ボウルにみず菜を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分~2分30秒加熱する。
- ② 軽く水けをきって粗熱をとり、『味つけえのき茸』と大葉を加えてあえる。