

今回お届け商品

里芋 400g	エコ・しょうが 100g
ねぎ(カット) 250g	かぶ(洗い) 1束
ほうれん草 1束	産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g*
ピーマン 1袋	野付の産直黒かれい骨取りフィレ 200g*
なす 1袋	産直大豆無調整豆乳(AB) 200ml×2/きりごま白 60g

※ 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。

※ 『ほうれん草』は1/2束、『ねぎ(カット)』は約100g、『エコ・しょうが』は75g、『産直大豆無調整豆乳(AB)』は1パック、『きりごま白』は余ります。

ボリューム満点。ごはんに合うみそ風味
**鶏肉と里芋の
和風豆乳シチュー**



30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)

鶏モモ肉唐揚げ用 (バラ凍結)*	320g(全量)
塩	小さじ1/4
里芋	400g(全量)
ねぎ	約100g(中1本)
ほうれん草	約100g(1/2束)
A 水	大さじ2
片栗粉	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
無調整豆乳	200ml(1パック)
みそ	大さじ1
バター	20g

下準備

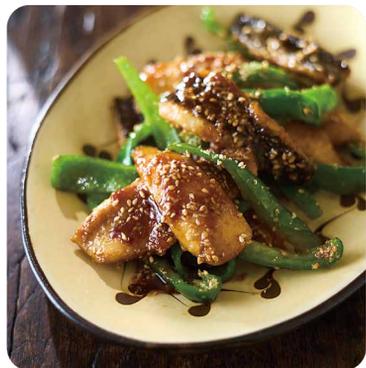
- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- 里芋は両端を薄く切り落として耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で約8分加熱する。粗熱がとれたら水にさらしながら手で皮をむき、ひと口大に切る。
- ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ほうれん草は長さ4~5cmに切る。沸騰した湯に入れてゆで、ざるにあげて冷水にとり、水けをしぼる。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- 鍋にバターを入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒める。表面の色が変わったら、ねぎを加えて2分ほど炒める。
- 水(2カップ)、コンソメ、里芋を加え、煮立ったら弱めの中火にして5分ほど煮る。
- 豆乳を加え、煮立ったらすぐにAを再びよく混ぜてから加える。とろみが付いたらみそを溶き入れ、ほうれん草を加えてさっと煮る。

香ばしいごまと甘辛だれが食欲を誘う
**黒かれいの
ごま照り焼き**



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)

黒かれい骨取りフィレ*	200g(全量)
片栗粉	大さじ1
ピーマン	約130g(全量)
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ
きりごま白	大さじ2
油	適量

下準備

- かれいは袋のままボウルなどにためた水で20~30分解凍して水けをふき、片栗粉をまぶす。
- ピーマンは縦1cm幅に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱する。ピーマンを入れて塩をふり、火が通るまで炒めたらいったん取り出す。
- そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、かれいを入れて両面を2分ずつ焼く。
- Aを加えて煮立て、照りが出るまで30秒ほど煮詰める。①を戻し入れ、『きりごま白』を加えてからめる。

Column

産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結)



原料は健康に育てた産直鶏

産直産地で育てた鶏肉を使用。全飼育期間飼料に抗生物質を使わず、手間をかけてのびのび育てています。

必要な分だけ使える「バラ凍結」

ジューシーなモモ肉を使いやすいサイズにカット後、バラ凍結。唐揚げだけでなく、煮物やシチューにもおすすめです。

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
- 酒 ●みりん ●鶏ガラスープの素
- コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●バター ●好みにパクチー

レンジだけで完結！手軽な中華副菜
油淋なす



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(2~3人分)

なす	約220g(全量)
ねぎ	約50g(中1/2本)
しょうが	10g(お届けの1/10)
A しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1
油	大さじ2
パクチー	適宜

下準備

- なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、縦半分に分けてから長さを半分に分ける。塩少々(分量外)を入れた水に5分ほどさらす。
- ねぎは粗みじん切りに、しょうがはみじん切りにする。

作り方

- ①耐熱容器にねぎ、しょうがを合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する★1。ラップを外して粗熱をとる。
- ②なすの水けをふいて耐熱容器に入れ、油をかけて全体にまんべんなくなじませる★2。ラップをして電子レンジで4分30秒加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせ、①を加えてたれを作る。
- ④器に②を盛って③をかけ、好みにパクチーを添える。

ポイント

- ★1レンジ加熱して辛みを抑えます。
- ★2火を使わなくても彩りよくジューシーに仕上がります。

ポリポリ食感のサラダ感覚で
かぶのしょうが漬け



15分
(つけ込む時間は除く)
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

かぶ	約400g(全量)
しょうが	15g(約1片)
A 水	大さじ1
酢	小さじ2
塩	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1

下準備

- かぶは1cm幅のくし形に切る。
- しょうがはせん切りにする。

作り方

- ①チャック付き袋にかぶ、しょうが、Aを入れ、調味料が全体になじむまで10回ほどむむ。
- ②できるだけ空気を抜いて袋の口を閉じ、30分ほど冷蔵庫におく。