

今回お届け商品	
エコ・小松菜 1束	米沢郷鶏ササミ(バラ凍結) 300g※
白菜(カット) 1/4カット	えびしんじよすりみ 150g※(半解凍)
かぼちゃ(カット) 350g	純カレー粉 40g
こんせんプレーンヨーグルト 400g	茹でずに使える緑豆春雨 15g×8
産直大豆の厚あげ 2個220g	味付ザーサイ 100g

※ 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。

※『エコ・小松菜』は1/2束、『茹でずに使える緑豆春雨』は4個、『味付ザーサイ』は50g、『こんせんプレーンヨーグルト』、『純カレー粉』は余ります。

ヨーグルトでササミがしっとりやわらか

ササミの タンドリーチキン



45分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日



材料(2~3人分)

鶏ササミ(バラ凍結)※	300g(全量)
A プレーンヨーグルト	大さじ4
純カレー粉	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく、ベビーリーフ、レモン、黒こしょう	適宜

下準備

- ササミは冷蔵室に移して約8時間解凍する。水けをふき、斜め半分に切る。

作り方

- ① ポリ袋にA、好みでおろしにんにくを入れて軽く混ぜ、鶏ササミを加える。袋の外側からもみ、全体によくなじませる。袋の口を閉じ、冷蔵室で30分ほどおく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を入れて弱めの中火にする。ときどき返しながら全体に焼き色が付くまで4~5分焼く。
- ③ 好みでベビーリーフ、レモンといっしょに器に盛り、黒こしょうをふる。

すり身で手軽。春雨で食べごたえあり!

えびだんごと春雨、 小松菜の中華スープ



15分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日



材料(3~4人分)

えびしんじよすりみ※(半解凍)	150g(全量)
小松菜	約100g(1/2束)
A 水	1L(5カップ)
鶏ガラスープの素	大さじ1
酒	大さじ1
茹でずに使える緑豆春雨	4個
B ソース	適量
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

下準備

- 『えびしんじよすりみ』は袋のまま5~10分流水で半解凍し、袋の上からよくもむ。
- 小松菜は2cm幅に切る。

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら『えびしんじよすりみ』の袋の端を少し切ってスプーンにひと口大にしごり出し、だんご状にして加える。乾燥したままの春雨を加えて2分ほど煮る。
- ② B、小松菜を加えてさっと煮たら、ごま油をまわしかける。

Column

茹でずに使える
緑豆春雨下ゆで要らずで
忙しい日にうれしい♪

熱湯2分で戻せて便利！春雨を戻している間に野菜などの具材を準備して、あえるだけすぐ副菜に。

1個15gの個包装
ちょこっと使いにも

スープにそのまま入れるだけで手軽にボリュームアップ！ひとりのランチにも重宝します。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 塩 ●しょうゆ ●酒
- 鶏ガラスープの素 ●コンソメ(顆粒)
- マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みでおろしにんにく、ベビーリーフ、レモン、黒こしょう、アーモンド

うまいみたっぷりのボリューム副菜

厚揚げと白菜の ザーサイとろみ炒め



15分

日もちの目安:3日

菜

かぼちゃの甘み際立つ

かぼちゃの ヨーグルトマヨサラダ



15分

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

厚揚げ	220g(全量)
白菜	約400g(全量)
味付ザーサイ	
	50g(1/2びん)
A 水	200ml(1カップ)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
油	適量

下準備

- 厚揚げは横半分に切ってから、4等分に切る。
- 白菜は横2cm幅に切る。
- 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、厚揚げを入れて焼く。焼き色が付いたらいいたら取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、白菜、ザーサイを入れる。さっと炒めたらふたをして、しんなりするまで2分ほど蒸す。
- ③ ①を戻し入れ、Aを再びよく混ぜてから加え、混ぜながら2分ほど加熱する。

材料(3~4人分)

かぼちゃ	350g(全量)
A プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
アーモンド	適宜

下準備

- かぼちゃはスプーンなどで種とワタをとる。ラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱したら、そのまま粗熱をとる。

作り方

- ① ボウルにかぼちゃの果肉をスプーンなどですくって入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② 食べるときに好みできざんだアーモンドをちらす。