

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	えびしんじょすりみ 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	茹です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、『茹です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

肉

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、ペビーリーフ、  
レモン、黒こしょう 適宜

下準備

- ササミは冷蔵庫に移して約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、冷蔵庫で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 好みでペビーリーフ、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

魚

材料(3~4人分)

えびしんじょすりみ\*(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

茹ですずに使える緑豆春雨  
4個

B 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

- 『えびしんじょすりみ』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『えびしんじょすりみ』の袋の端を少し切ってスプーンにひと口大にしぼり出し、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

茹ですに使える  
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、あえるだけですぐ副菜に。

1個15gの個包装  
ちよこっと使いにも

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、ペペーリーフ、レモン、
- 黒こしょう、アーモンド

うま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

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ったん取り出す。
- 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。

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)

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ござんだアーモンドをちらす。