

今回お届け商品	
れんこん 300g	エコ・しょうが 100g
人参(洗い) 400g	徳用豚ひき肉 200g×2
キャベツ 1個	北海道産真だら切身 4切250g*
プロッコリー 1個	コア・フード野付の秋鮭スマートサーモン 35g×2*
エリンギ 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。

*『れんこん』は150g、『人参(洗い)』は100g、『エコ・しょうが』は80g余ります。

食材をまとめて煮込むだけ

肉だんごとれんこんの ポトフ



40分

日もちの目安:3日



材料(3~4人分)

豚ひき肉	400g(全量)
A 水	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
れんこん	150g(お届けの1/2)
人参	100g(小1本)
キャベツ	約400g(お届けの1/2)
B 水	1.2L(6カップ)
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ1/2~
粒マスタード、黒こしょう	適宜

下準備

- ポリ袋に豚ひき肉、Aを入れ、袋の上から粘りが出るまでもむ。片栗粉を加え、均一になるまでさらにもむ。
- れんこんは厚さ1cmの半月切りにする。
- 人参は長さ5cmに切ってから4~6等分のくし形に切る。
- キャベツは4等分のくし形に切る。

作り方

- ①鍋に野菜をすべて入れ、Bを加えて中火で熱する。煮立ったら、肉だねをスプーンで大きめのひと口大にすくい、落とし入れる★1。
- ②アクをとり、再び煮立たらふたをする。弱めの中火にして、野菜に火が通るまで25分ほど煮る。
- ③塩で味を調整、さらに1分ほど煮る。食べるときに好みで粒マスタードを添え、黒こしょうをふる。

ポイント

- ★1肉だんごが崩れないよう、煮立ってから加えます。

フライパンひとつでコクうまメイン たらとブロッコリーの めんつゆバターソテー



20分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日



材料(3~4人分)

北海道産真だら切身*	250g(全量)
小麦粉	大さじ2
ブロッコリー	1個(全量)
エリンギ	100g(全量)
A 水	100ml(1/2カップ)
塩	ひとつまみ
B 水	大さじ3
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
バター	適量

下準備

- 真だらはボウルなどにためた水の中で、20~30分解凍して水けをふく。2~3等分に切り、小麦粉をまぶす★1。
- ブロッコリーは小房に分ける。
- エリンギはひと口大の乱切りにする。

作り方

- ①フライパンにブロッコリーとAを入れてふたをする。強火で水がなくなるまで蒸し、いったん取り出す。
- ②フライパンを軽くふき、オリーブオイルとバター(10g)を入れて中火で熱する。真だらを入れて1分焼いたら裏返し、エリンギを加えて2分ほど焼く。
- ③①を戻し入れ、Bとバター(10g)を加えて煮立てる。バターが溶けたら火を止める。

ポイント

- ★1粉付けのひと手間で、味がからんでおいしさアップ。

Column

コア・フード
野付の秋鮭
スマーカ
サーモン



産直産地の海の恵み を原料に

秋鮭は北海道の産直産地「野付漁協」が9~10月上旬に漁獲。品質のよいものだけを使用しています。

素材の味を生かす シンプル加工

素材の味を生かすため、塩のみで味付け熟成。山桜チップで乾燥・くん製し、香りとうまみを凝縮しました。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 塩 ●しょうゆ ●こしょう ●酒
- みりん ●便利つゆ ●コンソメ(顆粒)
- 片栗粉 ●小麦粉 ●ごま油
- オリーブオイル ●バター ●好みで
粒マスタード、黒こしょう、レモン

キャベツの甘みを楽しんで

スマーカサーモンと キャベツのサラダ



20分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

秋鮭スマーカサーモン※
70g(2袋)

キャベツ	400g(お届けの1/2)
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
レモン	適宜

下準備

- スマーカサーモンは袋のまま流水で約3分解凍し、半分に切る。
- キャベツは半分に切り、4~5cm大にちぎる。

作り方

- ①キャベツを耐熱ボウルに入れてAを加え、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する★1。ラップを外して全体を混ぜ、そのままます。
- ②①の水けを軽くとり、スマーカサーモン、オリーブオイル、こしょうを加えて混ぜる。器に盛り、食べるときに好みでレモンをしぼる。

ポイント

★1酒とオリーブオイルを加えてレンジ蒸しに。風味よく仕上がり、キャベツの甘みが引き立ちます。

しょうがの風味がアクセント

人参のしょうがきんぴら



15分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

人参 200g(小2本)

しょうが 20g(お届けの1/5)

A みりん	大さじ1
しょうが	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1

下準備

- 人参は厚さ5mmの斜め切りにしてから、5mm幅の細切りにする。
- しょうがはせん切りにする。

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて中火で熱する。人参、しょうがを入れて、しんなりするまで3分ほど炒める。
- ②Aを加えてさらに1分ほど炒める。