

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*
ブロッコリー 1個	コア・フード野付の秋鮭スモークサーモン 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。

具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

日もち目安:3日

肉

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

- 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。
- アクをとり、再び煮立ったらふたをする。弱めの中火にして、野菜に火が通るまで25分ほど煮る。
- 塩で味を調え、さらに1分ほど煮る。食べるときに好みに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ウマメイン

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)

日もち目安:3日

魚

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

- 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。
- 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。
- ①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
スモーク
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 スモークサーモンと 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)

秋鮭スモークサーモン※
70g(2袋)

キャベツ
400g(お届けの1/2)

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

- スモーク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、そのままさます。
- ②①の水けを軽くきり、スモークサーモン、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)

みりん	大さじ1
しょうゆ	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。