

今回お届け商品	
青森のにんにく 1玉	産直大豆の手揚げ風油あげ 2枚80g
北海道の玉ねぎ 600g	までっこ鶏モモ肉唐揚用(バラ凍結) 320g*
ピーマン 1袋	野付の産直骨とり秋鮭切身(調理用) 4切200g*
生しいたけ(原本栽培) 100g	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)
菜の花 200g	

※ 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。

※『玉ねぎ』は200g、『青森のにんにく』は余ります。

ゴロッとした鶏肉が食べごたえ満点! チキンのトマト煮



25分
(解凍する時間は除く)
日もちの目安:3日



香ばしい鮭とコクのある味が好相性 鮭とピーマン、 しいたけのみそマヨ炒め



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)

鶏モモ肉唐揚用 (バラ凍結)*	320g(全量)
塩	小さじ1/2
玉ねぎ	200g(中1個)
にんにく	約10g(2片)
カットトマト	390g(全量)
A 水	100ml(1/2カップ)
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
イタリアンパセリ	適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵室に移して約8時間解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- にんにくは縦半分に切って軽くつぶす。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱めの中火でじっくり炒める。きつね色にならったんにんにくを取り出す。
- ② そのままのフライパンに鶏肉を入れ、全体に軽く焼き色が付くまで3分ほど焼く。玉ねぎを加えて2分ほど炒める。
- ③ カットトマト、Aを加えて混ぜ、①を戻し入れる。煮立つたらふたをして10分煮る。食べるときに、好みでイタリアンパセリを添える。

香ばしい鮭とコクのある味が好相性

鮭とピーマン、 しいたけのみそマヨ炒め

材料(3~4人分)

骨とり秋鮭切身*	200g(全量)
塩	小さじ1/4
ピーマン	約130g(全量)
しいたけ	50g(1/2パック)
A マヨネーズ	大さじ2
みそ	小さじ2
酒	大さじ1
油	大さじ1

下準備

- 鮭は袋のまま約20~30分流水で解凍し、水けをふく。ひと口大に切って塩をまぶす。
- ピーマンは縦1cm幅に切る。
- しいたけは石づきを切り落とし、5mm幅に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、鮭を皮目を下にして入れ、両面を1分30秒ずつ焼く★1。
- ② ピーマン、しいたけ、酒を加え、火が通るまで2分ほど炒め、火を止める。
- ③ Aを加えてからめ★2、余熱でなじませる。

ポイント

- ★1皮目にしっかりと焼き目を付けて、パリッと香ばしく仕上げます。
- ★2火を止めてから加えるとマヨネーズが溶けにくく、風味をキープできます。

Column

野付の産直
骨とり秋鮭切身
(調理用)骨とり済みで
おとなも子どもも食べやすい産直産地「野付漁協」(北海道)で漁
獲した秋鮭を骨とり加工。調理しや
すく小さな切り身にしました。塩はしていないので
アレンジ自在無塩だから好みの塩加減で焼き魚
に。そのほかムニエルやホイル焼き
などいろいろな料理に使えます。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 塩 ●しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- 和風だしの素 ●コンソメ(顆粒)
- マヨネーズ ●油 ●オリーブオイル
- 好みでイタリアンパセリ

味しみのよい煮物がレンジで手軽に

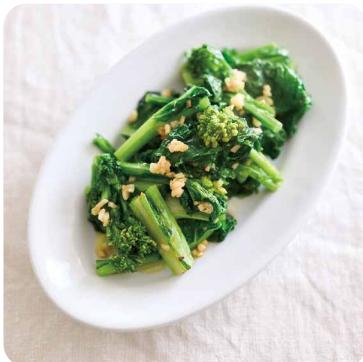
油揚げと玉ねぎの
レンジ煮

25分

日もちの目安:3日

菜

旬野菜をシンプルに味わって

菜の花の
アーリオ・オーリオ

15分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

手揚げ風油あげ 80g(全量)

玉ねぎ 200g(中1個)

しいたけ 50g(1/2パック)

A 水

300ml(1と1/2カップ)

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

和風だしの素 3g(1/2本)

塩 小さじ1/2

下準備

●油揚げは4等分の三角形に切る。

●玉ねぎは2cm幅のくし形切りにする。

●しいたけは石づきを切り落とし、半分に切る。

作り方



①耐熱ボウルにAを入れて軽く混ぜ、玉ねぎを加える。油揚げ、しいたけをのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で10分加熱する。

②そのまま10分ほどおいて味をなじませる。

旬野菜をシンプルに味わって

菜の花の
アーリオ・オーリオ

材料(3~4人分)

菜の花 200g(全量)

にんにく 約10g(2片)

塩 小さじ1/4

オリーブオイル 大さじ2

下準備

●菜の花は長さ4cmに切る。茎の根元の太い部分は縦半分に切る。

●にんにくは粗みじん切りにする。

作り方



①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱めの中火で炒める。

②にんにくが軽く色付いたら菜の花、水(大さじ3)、塩を加えて強火にし、ふたをして2分蒸し焼きにする。

③ふたをとり、全体を混ぜながら30秒ほど炒める。