

今回お届け商品

新じゃがいも 500g	産直大豆の絹豆腐 300g
エコ・サニーレタス 1個	産直鶏モモ肉唐揚げ(バラ凍結) 320g*
アスパラ 100g	大きめ天然むきえび 160g*
きゅうり 3本	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3*

※ 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。  
 ※ 『きゅうり』は1本、『漁師がつくった釜あげしらす』は1袋余ります。

にんにくの風味が食欲を誘う  
**ガリバタポテトチキン**



20分  
 (解凍する時間は除く)  
 日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

鶏モモ肉唐揚げ (バラ凍結)*	320g(全量)
塩	ふたつまみ
片栗粉	大さじ1
新じゃがいも	200g(中2個)
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
サニーレタス	50g(お届けの1/3)
油	大さじ1
バター	10g
黒こしょう	適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、水けをふく。塩、片栗粉を順にまぶす。
- 新じゃがいもはよく洗い、皮ごと2cm幅のくし形切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。
- 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、新じゃがいもを入れる。焼き色が付くまで2分ほど焼き、いったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに鶏肉を入れ、表面がカリッとするまで3分ほど焼く。
- ③ A、バターを加えて1分ほど煮詰め、①を戻し入れてさっとからめる。器に盛り、食べやすくちぎったサニーレタスを添え、好みで黒こしょうをふる。

大きめのえびが主役のあっさり中華  
**えび豆腐**



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)

大きめ天然むきえび*	160g(全量)
塩	ひとつつまみ
こしょう	少々
アスパラ	100g(全量)
A 水	200ml(1カップ)
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
絹豆腐	300g(全量)
ごま油	大さじ1

下準備

- えびは密封できるポリ袋に入れて約30分流水で解凍する。水けをふき、塩・こしょうで下味を付ける。
- アスパラはピーラーで根元のかたい部分の皮をむき、1cm幅の斜め切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、えびを炒める。えびの色が変わったらアスパラを加えてさらに1分ほど炒める。
- ② Aを再びよく混ぜてから加えて煮る。とろみが付いたら豆腐をスプーンなどですくって加え、2分ほど煮る。

Column

産直鶏モモ肉  
唐揚げ用  
(バラ凍結)



原料は健康に育てた  
産直鶏

産直産地で育てた鶏肉を使用。全飼育期間飼料に抗生物質を使わず、その分手間をかけてのびのび育てています。

必要な分だけ使える  
「バラ凍結」

ジューシーなモモ肉を使いやすいサイズにカット後、バラ凍結。唐揚げだけでなく、煮物やシチューにもおすすめです。

Things to prepare at Home  
ご自宅で用意するもの

- おろしにんにく ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●酒 ●みりん
- 鶏ガラスープの素 ●小麦粉 ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- バター ●好みで黒こしょう、ケチャップ、粒マスタード、イタリアンパセリ

たっぷりのしらすで満足感◎

## しらすのチョレギサラダ



10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)

漁師がつくった 釜あげしらす*	50g(2袋)
サニーレタス	100g(お届けの2/3)
きゅうり	2本
A 酢	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1

下準備

- しらすは冷蔵庫に移して2~3時間解凍する。
- サニーレタスは食べやすくちぎる。
- きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにする。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、サニーレタス、きゅうり、しらすを入れてあえる★1。

ポイント

- ★1 Aと野菜をあえたら、なるべく早めに食べきってください。

春野菜をシンプルに楽しんで

## 新じゃがいものガレット



25分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

新じゃがいも	300g(中3個)
塩	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ、粒マスタード、 イタリアンパセリ	適宜

下準備

- 新じゃがいもはよく洗い、皮ごと薄い輪切りにする★1。

作り方

- ① 新じゃがいもをボウルに入れて塩をまぶし、5分ほどおく。
- ② 小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパン★2にオリーブオイルを入れて弱めの中火で熱し、②を平らに重ね入れる。5分焼いたら裏返し、さらに5分焼く。取り出して切り分け、食べるときに好みにケチャップ、粒マスタード、イタリアンパセリを添える。

ポイント

- ★1 あればスライサーを使っても。
- ★2 直径20cm程度のものがおすすめ。