

今回お届け商品

国産レモン 280g	有機ベビーリーフ 50g
キャベツ(カット) 1/2カット	米沢郷鶏手羽元(バラ凍結) 400g*
エリンギ 100g	骨取り塩さばの小さな切身(わけありパック) 300g*
エコ・アボカド 1玉	駿河湾産桜えび天 3枚
ミニトマト 140g	

※ 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。  
 ※『国産レモン』、『有機ベビーリーフ』は余る場合があります。

酸味とコクのバランスが絶妙  
**手羽元とキャベツの  
 レモンバター蒸し**



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)

鶏手羽元(バラ凍結)*	400g(全量)
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
キャベツ	約170g(お届けの1/2)
レモン	1個
B 水	100ml(1/2カップ)
酒	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	20g
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	適宜

下準備

- 手羽元は冷蔵庫に移して約10時間解凍し、水けをふく。骨に沿ってキッチンばさみなどで切り込みを入れ、Aをまぶして5分ほどおく★1。
- キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- レモン1/2個は果汁をしぼり、大さじ1量をとる。残り1/2個は薄い輪切りにする。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、手羽元を入れる。全体に焼き色が付くまで4~5分焼く。
- 2 キャベツ、B、レモン果汁を加えてレモンの輪切りをのせ、ふたをして中火で5分蒸す。
- 3 全体をさっと混ぜ、食べるときに好みで黒こしょうをふる。

ポイント

- ★1 切り込みを入れると、火通り&味なじみがよくなります。

骨とり済みの切り身で手軽に  
**塩さばの竜田揚げ**



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)

骨取り塩さばの小さな切身*	300g(全量)
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ4
油	適量
レモン	適宜(1/2個程度)

下準備

- さばは袋のまま10~20分ほど水につけて解凍し、水けをふく。Aをまぶして5分ほどおき、ひと切れずつ片栗粉をしっかりとまぶす。

作り方

- 1 フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱する。少量の衣を入れ、すぐに気泡が出るくらいになったらさばを入れる。ときどき返ししながら3~4分揚げ焼きにする。
- 2 ①を器に盛り、好みでくし形切りにしたレモンを添える。

Column

駿河湾産  
桜えび天



希少な駿河湾産の  
桜えびを使用

駿河湾産の桜えびをたっぷりとのせました。スケトウダラのうまみや野菜の甘みも楽しめます。

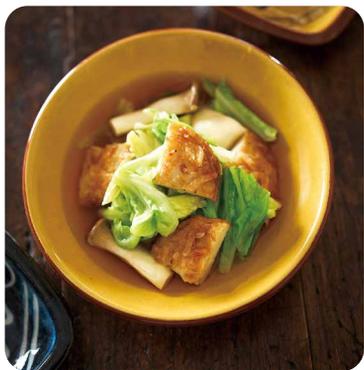
さまざまな調理方法で  
楽しめる

煮るのはもちろん、軽くあぶると桜えびの風味がより際立ち食欲をそそる一品に。

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

- おろししょうが ●砂糖 ●塩
- しょうゆ ●みりん ●こしょう ●酒
- 和風だしの素 ●コンソメ(顆粒)
- 片栗粉 ●油 ●オリーブオイル
- バター ●好みで黒こしょう

桜えびのうまみがしみわたる  
『桜えび天』と  
エリンギのレンジ煮



15分  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

駿河湾産桜えび天 3枚(全量)

キャベツ 約170g(お届けの1/2)

エリンギ 100g(全量)

A 水 200ml(1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1/4

下準備

- 『桜えび天』は4等分になるよう十字に切る。
- キャベツはざく切りにする。
- エリンギは手で縦に4等分にさいてから、長さを半分に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 耐熱ボウルにキャベツ、エリンギ、『桜えび天』を順に入れ、Aを加える。
- ② ラップをして電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。
- ③ ラップを外して全体を混ぜ、2~3分おいて味をなじませる★1。

ポイント

- ★1レンジ加熱後、時間をおくことで、しっかりと味がしみ込みます。

生レモンの果汁入りでさわやか  
アボカドとミニトマトの  
マリネサラダ



15分  
日もちの目安:当日中

菜

材料(2~3人分)

アボカド 1玉(全量)

ミニトマト 140g(全量)

レモン 1/2個

A 砂糖 小さじ1

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ2

ベビーリーフ 適量

下準備

- アボカドは2cm角に切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- レモンは果汁をしぼり、大さじ1量をとる。

作り方

- ① ボウルにレモン果汁とAを入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- ② ①にアボカドとミニトマトを加えてあえ、5分ほどおいて味をなじませる。
- ③ 器にベビーリーフを敷き、②をマリネ液ごと盛る。