

今回お届け商品

ぶなしめじ 180g	産直大豆のもめん豆腐小分け 150g×2
ほうれん草 1束	北海道厚岸産冷凍あさり 160g
青森のにんにく 1玉	国産柔らかするめいか(つぼぬき) 2~3枚240g*
新ごぼう 200g	炒めたまねぎ 100g
豚ひき肉 300g	濃いトマト(食塩無添加) 160g×2缶

※ 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。
 ※『青森のにんにく』は余ります。

豆腐入りでふんわりジューシー
ポーク豆腐ハンバーグ
きのこソース



25分
 日もちの目安:3日

肉

材料(4人分)

もめん豆腐 150g (1パック)	
ぶなしめじ 90g (1/2パック)	
ほうれん草 約100g (1/2束)	
豚ひき肉 300g (全量)	
炒めたまねぎ 100g (全量)	
A 小麦粉 大さじ2	
コンソメ(顆粒) 小さじ1	
塩 小さじ1/2	
B 水 100ml (1/2カップ)	
中濃ソース 大さじ3	
ケチャップ 大さじ3	
酒 大さじ3	
しょうゆ 大さじ2	
バター 10g	
塩、こしょう、油 適量	

下準備

- 豆腐は軽く水けをきる。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- 鍋に湯を沸かし始める。ほうれん草は長さ4cmに切り、湯が沸騰したらゆでる。冷水にとり、水けをしぼる。

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉、『炒めたまねぎ』**A**を入れ、豆腐をひと口大にちぎって加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。4等分し、表面がなめらかになるように丸く成形する。
- ② フライパンに油(大さじ1)を熱し、①を並べ入れて中火で3分焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で8分蒸し焼きにし、いったん取り出す。
- ③ そのままのフライパンでぶなしめじをしんなりするまで炒め、**B**を加える。煮立ったら②を戻し入れる。バターを加え、さらに3分ほど煮詰める。
- ④ 別のフライパンに油(大さじ1/2)を熱し、ほうれん草を炒め、塩・こしょうで味を調える。③と盛り合わせる。

2種の魚介のうまみが凝縮
いかとあさりの
ガーリックトマトスープ



20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)

するめいかつぼぬき* 240g (全量)	
新ごぼう 100g (お届けの1/2)	
にんにく 約10g (2片)	
冷凍あさり 160g (全量)	
濃いトマト(食塩無添加) 2缶 (全量)	
A 水 300ml (1と1/2カップ)	
コンソメ(顆粒) 小さじ2	
塩 小さじ1/2	
砂糖 小さじ1	
オリーブオイル 適量	
パセリ 適宜	

下準備

- いかは冷蔵庫に移して約8時間解凍し、水けをふく。軟骨を除き、1cm幅に切る。
- 新ごぼうはよく洗い、皮付きのまま縦半分に分けてから、斜め薄切りにする。さっと水にさらし、水けをふく。
- にんにくは薄切りにする。

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル(大さじ2)とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、香りが立つまで炒める。新ごぼうを加えて2分ほど炒める。
- ② いか、凍ったままさっと洗ったあさりを加えて炒め合わせ、『濃いトマト』**A**を加える。煮立ったら弱めの中火で5分ほど煮る。
- ③ 砂糖で味を調べ、食べるときに好みでオリーブオイル、みじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- バゲットを添えるのもおすすめ。

Column

濃いトマト
(食塩無添加)



1缶に国産トマト
3.5個分使用

契約栽培の国産トマトをぎゅっと濃縮。濃厚ながらもさらっとした飲みごこちです。

食塩不使用で
料理にも使いやすい

そのまま飲むだけでなく、スープやパスタなどの料理に使うのもおすすめです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●しょうゆ ●こしょう
- 酒 ●みりん ●和風だしの素
- コンソメ(顆粒) ●ケチャップ
- 中濃ソース ●小麦粉 ●片栗粉
- 油 ●オリーブオイル ●バター
- 好みでパセリ、バゲット、赤唐辛子

だし香るやさしい味わい
すくい豆腐とほうれん草の
和風とろみ煮



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

ぶなしめじ	90g (1/2パック)
ほうれん草	約100g (1/2束)
もめん豆腐	150g (1パック)
A 水	400ml (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1/4
片栗粉	大さじ1

下準備

- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- 鍋に湯を沸かし始める。ほうれん草は長さ4cmに切り、湯が沸騰したらゆでる★1。冷水にとり、水けをしぼる。

作り方

- ① フライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったら、ぶなしめじ、軽く水けをきった豆腐をスプーンなどですくって加える。再び煮立ったら弱めの中火で2~3分煮る。
- ② 片栗粉を水(大さじ2・分量外)で溶いてから加え、1分ほど煮てとろみを付ける。
- ③ ほうれん草を加え、さっと煮る。

ポイント

- ★1 ほうれん草は1束(全量)下ごしらえして、残りを「ポーク豆腐ハンバーグ」に使っても。

旬野菜ににんにくがアクセント
新ごぼうの
アーリオ・オーリオ



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(2~3人分)

新ごぼう	100g (お届けの1/2)
にんにく	約10g (2片)
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
赤唐辛子	適宜

下準備

- 新ごぼうはよく洗い、皮付きのまま細長い乱切りにする。さっと水にさらし、水けをふく。
- にんにくはみじん切りにする。

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、弱めの中火で熱する。
- ② にんにくの香りが立ったら、新ごぼう、塩、好みで輪切りにした赤唐辛子を加え、5分ほど炒める。