

今回お届け商品

エコ・ねぎ 3-5本	北海道産真だら切身 4切250g*
なす 1袋	三陸産春告げわかめ 150g*
にら 100g	ささっと産直豚甘口醤油味(塩こうじ入) 230g*
きゅうり 3本	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
エコ・しょうが 100g	茹でずに使える緑豆春雨 15g×8

※ 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。

※ 『ねぎ』は約100g、『にら』は1/2束、『しょうが』は70g、『卵』は3個、『茹でずに使える緑豆春雨』は4個余ります。

手軽な味付き肉でパパッと完成

豚肉となすの  
しょうゆ炒め



15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)

ささっと産直豚甘口醤油味 (塩こうじ入)*	230g(全量)
なす	約220g(全量)
塩	ふたつまみ
油	適量

下準備

- 『ささっと産直豚甘口醤油味』は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、1枚ずつはがす★1。
- なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、縦半分に分けてから1cm幅の斜め切りにする。さっと水にさらして水けをふく。

作り方

- ① なすに塩、油(大さじ1)をまぶす★2。
- ② フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、『ささっと産直豚甘口醤油味』をたれごと入れて炒める。全体に火が通ったら①を加え、しんなりするまで3分ほど炒める。

ポイント

- ★1事前に1枚ずつはがして火の通りを均一に。
- ★2先に塩と油をまぶしておく、火が通りやすくなりジューシーな仕上がりに。

うまみを吸った春雨で食べごたえ◎  
たらと春雨の中華うま煮



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)

真だら切身*	250g(全量)
A 酒	小さじ2
↳ 塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2
しょうが	10g(1片)
ねぎ	約100g(中1本)
にら	50g(1/2束)
B 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
↳ 鶏ガラスープの素	小さじ2
茹でずに使える緑豆春雨	4個
ごま油	適量

下準備

- 真だらは20~30分ほど水につけて解凍する。水けをふき、4等分に切る。A、片栗粉を順にまぶす。
- しょうがはせん切りにする。
- ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- にらは長さ4cmに切る。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、真だらを入れる。全体に焼き色が付くまで3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ごま油(大さじ1)を足して熱し、しょうが、ねぎを1分ほど炒める。
- ③ Bを加えて煮立ったら、乾燥したままの春雨、①を戻し入れて3分ほど煮る。にらを加えてさっと混ぜる。

Column

三陸産  
春告げわかめ



この時季ならではの  
新芽わかめ

1~4月に限定して収穫。良質なわかめが育つ宮城県三陸沖でとれた新芽を、さっとゆでて凍結しました。

わかめ本来の  
風味と食感

塩蔵処理をしていないので、味と香りがしっかり。肉厚で茎までやわらかい新芽を楽しんで。

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

- 砂糖 ●塩 ●しょうゆ ●酒
- 便利つゆ ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油

この時季ならではの風味と食感♪  
春告げわかめとねぎの卵炒め



15分  
(解凍する時間は除く)  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

春告げわかめ*	150g (全量)
ねぎ	約100g (中1本)
卵	3個
A 水	100ml (1/2カップ)
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
油	適量

下準備

- わかめは冷蔵庫に移して3~4時間解凍し、大きければ食べやすい大きさに切る。
- ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- 卵は割りほぐす。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく全体を混ぜ、火が通ったらいったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、ねぎを炒める。香りが立ったらわかめを加え、さっと炒め合わせる。
- ③ Aを再びよく混ぜてから加え、とろみが付いたら①を戻し入れ、全体に混ぜる。

パッと作れて箸休めにぴったり  
たたききゅうりのしょうがあえ



10分  
日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

きゅうり	3本(全量)
しょうが	20g (お届けの1/5)
A 塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

下準備

- きゅうりは縦に浅く切り込みを入れ★1、木べらなどですから押さえてひびを入れる。長さ4~5cmに切り、食べやすく割る★2。
- しょうがはみじん切りにする。

作り方

- ① ボウルにきゅうり、しょうが、Aを入れてあえる。

ポイント

- ★1浅く切り込みを入れると、均等に割れやすくなります。
- ★2切らずに割って味なじみアップ。