

今回お届け商品

ピーマン 1袋	宇和島白天(生姜入り) 4枚(130g)
ねぎ 2-5本	豚ひき肉 300g
きゅうり 3本	そのまま食べられるシーフードミックス 160g*
チンゲン菜 1束	茹ですずに使える緑豆春雨 15g×8
産直大豆の小粒納豆(たれ・からし付) 30g×4	

※ 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50g、『きゅうり』は2本、『産直大豆の小粒納豆(たれ・からし付)』は2パック、『茹ですずに使える緑豆春雨』は4個余ります。

定番の甘辛味でごはんがすすむ！

ピーマンの肉詰め
照り焼きソース



25分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

ねぎ	約100g(中1本)
豚ひき肉	300g(全量)
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	適量
ピーマン	約130g(全量)
B みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
油	大さじ1

下準備

- ねぎは粗みじん切りにしてポリ袋に入れ、豚ひき肉、Aを加えて袋の上からもむ。均一になったら、片栗粉(大さじ1)を加えて全体に白っぽくなるまでさらにもむ。
- ピーマンは縦半分になり、種とワタを取り除く。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- 1 別のポリ袋にピーマン、片栗粉(大さじ1)を入れてふり混ぜる★1。
- 2 肉だねを等分し、①のピーマンにできるだけすき間ができないように詰める。
- 3 フライパンに油を入れて中火で熱し、②を肉の面を下にして並べ入れ、弱めの中火にして3分焼く。
- 4 裏返してふたをし、さらに3分焼く。再び肉の面を下にしてBを加え、1分ほど煮詰める。

ポイント

- ★1 片栗粉はピーマンと肉をくっつける“のり”の役割です。

身近な材料でエスニック風に
ヤムウンセン風サラダ



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)

そのまま食べられる シーフードミックス*	160g(全量)
茹ですずに使える緑豆春雨	4個
きゅうり	1本
A 酢	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ2
ごま油	大さじ1
パクチー、ライム またはレモン	適宜

下準備

- シーフードミックスはボウルに入れて5~7分流水解凍し、ざるにあげて水けをふく。
- 春雨は熱湯に2分ひたして戻し、水洗いする。ざるにあげて水けをきる。
- きゅうりは5mm幅の斜め切りしてから、5mm幅の細切りにする。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる。

作り方

- 1 Aのボウルにシーフードミックスを加えて混ぜる★1。
- 2 きゅうりを加えて混ぜ、春雨を加えてさらに混ぜる。食べる時に好みでパクチー、くし形切りにしたライムまたはレモンを添える。

ポイント

- ★1 先に調味料をなじませて味を付けると、味のまとまりがよくなります。

Column

産直大豆の
小粒納豆
(たれ・からし付)



産地の恵みを
日々の食卓へ

大豆はすべて北海道産の産直原料。
ふっくらやわらかく仕上げ、素材を
生かしています。

添付のたれにも
こだわっています

納豆のうまみを生かすため、化学調
味料は不使用。家庭にあるような
調味料だけで仕上げました。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- みりん ●和風だしの素 ●鶏ガラ
- スープの素 ●小麦粉 ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●好みでパクチー、ライム
- またはレモン、ぼん酢醤油

小さく焼いて食べやすい
納豆ねぎ焼き



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

ねぎ	約100g (中1本)
A 水	100ml (1/2カップ)
小麦粉	大さじ6
片栗粉	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
和風だしの素	3g (1/2本)
産直大豆の小粒納豆	60g (2カップ)
ごま油	大さじ1
ぼん酢醤油	適宜

下準備

- ねぎは薄く小口切りにする。

作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ねぎ、納豆、納豆に添付のたれ2袋を加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱する。①をスプーンですくって落とし入れ、両面を2分ずつカリッとするとまで焼く★1。食べるときに好みでぼん酢醤油、納豆に添付のからしを付ける。

ポイント

- ★1 フライパンに入りきらない場合、数回に分けて焼いて。その都度ごま油を足し入れてください。
- 温め直す場合は、フライパンに入れて弱火で加熱してください。カリッと仕上がっておすすめ。

調味料が1:1:1&電子レンジで手軽
しょうが天とチンゲン菜の
中華あえ



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

宇和島白天(生姜入り)	4枚(全量)
チンゲン菜	約200g(全量)
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

下準備

- 『宇和島白天』は1cm幅に切る。
- チンゲン菜は根元から1枚ずつはがし、横3cm幅に切る。

作り方

- ① 耐熱ボウルにチンゲン菜、『宇和島白天』を順に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② 軽く水けをきったらAを加えてあえ、5分ほどおいて味をなじませる。