

今回お届け商品

エコ・小松菜 1束	酪農家の牛乳 500ml
カレーピーマン 140g	たっぷりいか鹿児島つま揚げ 4枚
きのこセット 1セット3種	までっこ鶏ムネ肉 400g*
大根(カット) 1/2カット	野付の産直骨とり秋鮭切身(調理用) 4切200g*
春白菜小玉(カット) 1/4カット	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g

※ 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。
 ※ 『酪農家の牛乳』は100ml余ります。

甘めのみそだれが食欲そそる
**鶏ムネ肉と青菜の
 甘みそ炒め**



25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)

までっこ鶏ムネ肉*	400g(全量)
A みそ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
小松菜	100g(1/2束)
カレーピーマン	140g(全量)
塩	ひとつまみ
油	大さじ1
白炒りごま	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。縦半分に切ってから、厚さ1cmのそぎ切りにする。
- ボウル★1にAを混ぜ合わせ、鶏肉を入れて全体になじませる。ラップをして冷蔵庫に15分ほどおく。
- 小松菜は長さ4~5cmに切る。
- カレーピーマンは縦5mm幅の細切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を中火で熱し、小松菜、カレーピーマンを入れ、塩をふって炒める。しんなりしたら皿に取り出す。
- ② そのままのフライパンに、軽く汁けをきった鶏肉を入れる(つけ汁は取りおく)。軽く焼き色が付くまで、両面を2分ずつ焼く。火が通ったら、①の野菜と盛り合わせる。
- ③ フライパンに取りおいたつけ汁を加えて、30秒ほど煮詰める。全体にまわしかけ、好みで白炒りごまをふる。

ポイント

★1 ポリ袋を使用しても。

ごはんにもパンにも合う!
**鮭ときのこの
 カレークリーム煮**



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)

骨とり秋鮭切身*	200g(全量)
A 塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
きのこセット	3種300g(全量)
B 牛乳	400ml(2カップ)
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/4
バター	20g
パセリ	適宜

下準備

- 鮭は袋のまま20~30分流水で解凍して水けをふく。ひと口大に切り、A、小麦粉を順にまぶす。
- ぶなしめじは根元を切り落とし食べやすくほぐす。えのき茸は根元を切り落として長さを3等分に切る。エリンギは長さ半分に切り、縦に食べやすくさく。
- Bは混ぜ合わせる★1。

作り方

- ① フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭を入れて全体に焼き色が付くまで焼く。
- ② すべてのきのこを加え、しんなりするまで炒めたら、Bを再びよく混ぜてから加える。煮立ったら弱めの中火にし、3分ほど煮る。
- ③ 塩で味を調え、食べるときに好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

★1 小麦粉のダマがなくなるまでよく混ぜてください。

Column

野付の産直
骨とり秋鮭切身
(調理用)



骨とり済みで
おとな子どもも食べやすい

北海道沖でとれた秋鮭を、パルスシステム産直産地「野付漁業協同組合」(北海道)で骨とり加工。

塩はしていないので
アレンジ自在

無塩だから好みの塩加減で焼き魚に。そのほかムニエルやホイル焼きなどいろいろな料理に使えます。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●みそ ●こしょう
- 酒 ●みりん ●コンソメ(顆粒)
- 鶏ガラスープの素 ●小麦粉
- カレー粉 ●油 ●ごま油 ●バター
- 好みで白炒りごま、パセリ

炒めてから煮て、香ばしく味しみ◎

さつま揚げと 大根の鶏だし煮



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

たっぷりいか	4枚(全量)
鹿児島さつま揚げ	4枚(全量)
大根	400g(全量)
小松菜	100g(1/2束)
A 水	400ml(2カップ)
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

下準備

- 『さつま揚げ』は3等分に切る。
- 大根は長さ5cmに切ってから太さ1.5cmの棒状に切る。
- 小松菜は長さ4~5cmに切る。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、大根を入れて軽く焼き色が付くまで3分ほど炒める★1。
- ② A、『さつま揚げ』を加え、煮立ったらふたをして弱めの中火にし、8分ほど煮る。
- ③ 小松菜を加え、さらに1分ほど煮る。

ポイント

- ★1 炒めてから煮ることで、水分が飛んで味がよくしみ込みます。

みずみずしい旬の春白菜で

白菜とコーンの コールスロー



20分
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

春白菜小玉	約250g(全量)
A 酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	大さじ2
塩	小さじ1/4
スイートコーンドライパック	55g(全量)

下準備

- 白菜は横5mm幅に切る。
- ボウルにAを入れてよく混ぜる。

作り方

- ① 白菜をポリ袋に入れて塩をまぶし、袋の上から7~8回もんで、空気を抜いて袋の口を閉じる。しんなりするまでそのまま10分おく。
- ② 白菜を入れた袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼって水けをきる。
- ③ Aのボウルに②、コーンを加えて混ぜる。