

今回お届け商品

エコ・新玉ねぎ 800g	産直大豆のもめん豆腐 300g
エコ・新じゃがいも 500g	大きめ天然むきえび 160g※
にら 100g	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)
ブロッコリーの新芽 30g	みじん切りにんにく 70g
北海道産直牛小間切徳用 200g	

※ 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。
 ※ 『エコ・新玉ねぎ』は400g、『ブロッコリーの新芽』、『みじん切りにんにく』は余ります。

トマトベースでさっぱり食べやすい
**新玉ねぎの
 トマトハヤシライス**



20分
 日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

牛小間切	200g(全量)
小麦粉	大さじ1
新玉ねぎ	200g(中1個)
カットトマト	390g(全量)
A 水	200ml(1カップ)
中濃ソース	大さじ4
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
油	適量
バター	10g
ごはん	適量
パセリ	適宜

下準備

- 牛肉は1枚ずつ広げ、小麦粉をまぶす。
- 新玉ねぎは縦半分に切ってから、横1cm幅に切る。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を熱し、新玉ねぎを2分ほど炒め、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)を足し入れ、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ カットトマト、Aを加え、煮立ったら弱めの中火で8分ほど煮る。
- ④ ①を戻し入れ、さらに1分ほど煮たらバターを加える。食べるときにごはんといっしょに器に盛り、好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

香味野菜の香り広がるエスニック風
**えびと新じゃがの
 にんにく醤油炒め**



20分
 (解凍する時間を除く)
 日もちの目安:3日

魚

材料(2~3人分)

大きめ天然むきえび※	160g(全量)
A 酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2
新じゃがいも	250g(お届けの1/2)
にら	100g(全量)
B 水	200ml(1カップ)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
みじん切りにんにく	大さじ1
油	適量

下準備

- えびは密封できるポリ袋に入れて約30分流水で解凍する。水けをふきA、片栗粉を順にまぶす。
- 新じゃがいもはよく洗い、皮ごと1cm幅の半月切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- にらは長さ4~5cmに切る。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を熱し、えびを入れ、2分ほど炒め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)を熱し、新じゃがいもを水けをきって加え、焼き色が付くまで炒める。
- ③ 『みじん切りにんにく』を加えてさっと炒め、Bを再びよく混ぜてから加え、①を戻し入れる。とろみが付いたら、にらを加えてさっと炒める。

Column

北海道産直牛
小間切徳用



手間を惜しまず
育てた産直牛

牛の健康を第一に、広々とした牛舎
でストレスをかけずに飼育。できる
だけ薬剤に頼らず育てています。

赤身主体の
あっさりとした味

赤身主体の肉質が特徴の比較的
あっさりとした味わいです。炒め物
や煮物など幅広く使えます。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- ごはん ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- 便利つゆ ●コンソメ(顆粒)
- 鶏ガラスープの素 ●ケチャップ
- 中濃ソース ●小麦粉 ●片栗粉
- マヨネーズ ●油 ●オリーブオイル
- バター ●黒こしょう
- 好みでパセリ、レモン、クレソン

切っただけ！手軽な副菜

新玉ねぎと 豆腐のサラダ



15分
日もちの目安: 当日中

菜

材料(3~4人分)

新玉ねぎ 200g (中1個)
もめん豆腐 300g (全量)
ブロッコリーの新芽 適量

A 便利つゆ(めんつゆ) 大さじ3
酢 大さじ1と1/2
オリーブオイル 大さじ1と1/2

下準備

- 新玉ねぎは縦半分にしてから繊維に沿って薄切りにする。5分ほど冷水にさらし、ざるにあげて水けをきる。
- 豆腐はペーパータオルで表面の水けを軽く取る。
- ブロッコリーの新芽は根元を切り落とす。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、新玉ねぎを加えて混ぜる。
- ② 豆腐を食べやすく切って器に並べ、①のをせる。
- ③ ボウルに残ったたれを全体にまわしかけ、ブロッコリーの新芽を中心にのせる。

ホクホク食感にコクのあるソースが合う

新じゃがいものフライドポテト アイオリソース



20分
日もちの目安: 当日中

菜

材料(2~3人分)

新じゃがいも 250g (お届けの1/2)
塩 ひとつまみ

A マヨネーズ 大さじ3
みじん切りにんにく 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1
黒こしょう 適量
油 適量
レモン、クレソン 適宜

下準備

- 新じゃがいもはよく洗い、皮ごとひと口大に切る。さつと水にさらし、ざるにあげて水けをきる。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。

作り方

- ① フライパン全体に広がるくらいの油を入れ、熱する。水けをふいた新じゃがいもを入れ、きつね色になるまで5~6分揚げ焼きにする。油をきって取り出し、塩をふる。
- ② Aを混ぜ合わせてアイオリソースを作り、①に添える。食べるときに好みでレモン、クレソンを添える。