

今回お届け商品

香川の新しいんにく 1玉	産直大豆のもめん豆腐 300g
大根(カット) 1/2カット	豚ひき肉 200g
ほうれん草 1束	生ちくわ 4本104g
カラーピーマン 140g	ふぞろいのめかじき切身 6~9切250g*
エコ・大葉 10枚	仙台麩(あぶら麩)スライス 50g(戻し時間20分)

※ 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・大葉』は5枚、『香川の新しいんにく』は余ります。

コクうま味でごはんがすすむ♪  
辛くない麻婆豆腐



15分  
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

もめん豆腐	300g(全量)
新しいんにく	1片
豚ひき肉	200g(全量)
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
B 水	200ml(1カップ)
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	適量
葉ねぎ	適宜

下準備

- 豆腐は軽く水けをきり、2cm角に切る。
- 新しいんにくはみじん切りにする。

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、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。全体に色が変わったら新しいんにくを加え、さらに1分ほど炒める。
- ② Aを加えて汁けがなくなるまで炒める★1。Bを加えて煮立て、豆腐を加えて2分ほど煮る。
- ③ いったん火を止め、片栗粉を水(小さじ4・分量外)で溶いてまわし入れ、手早く全体を混ぜる。再び火をつけてとろみが付くまで煮る。ごま油(大さじ1/2)をまわしかけ、好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

ポイント

- ★1先にひき肉に味付けすると、メリハリのある味に。
- 食べるときに好みでラー油や粉山椒をかけても。

魚も野菜もたっぷり食べられる!

めかじきと大根の  
ガリバタ醤油ソテー



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)

めかじき切身*	250g(全量)
塩	小さじ1/4
大根	200g(お届けの1/2)
ほうれん草	約200g(全量)
新しいんにく	1片
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
バター	20g
油	大さじ1

下準備

- めかじきは袋のまま5~8分流水で解凍して水けをふき、塩をふる。
- 大根は厚さ1cmの半月切りにする。
- ほうれん草は長さ4cmに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、冷水にとる。
- 新しいんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、大根を入れ、両面を2分ずつ焼いて取り出す。
- ② そのままのフライパンにめかじきを入れ、両面を2分ずつ焼く。バターを加えて溶かし、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ほうれん草の水けをしばって器に盛り、①、②を盛り合わせ、フライパンに残ったソースをかける。

Column

生ちくわ



素材のうまみを生かす  
食感と味わい

上質な無リンのスケソウダラのすり身を使用。弾力があり、しなやかな食感で魚本来のおいしさが味わえます。

そのままでも  
炒め物や煮物にも

ぷりっとした歯ごたえが魅力。そのまま食感を楽しむのはもちろん、料理の具材として使っても。

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

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- 酒 ●みりん ●便利つゆ
- 鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●バター ●好みで葉ねぎ、ラー油、粉山椒

あと一品に重宝！ボリューム副菜  
**仙台麩の酢豚風**



15分  
(戻す時間は除く)  
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

仙台麩スライス	50g (全量)
カレーピーマン	140g (全量)
A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
油	大さじ1

下準備

- 仙台麩はぬるま湯に約20分つけて戻し、しっかりと水けをしぼる。
- カレーピーマンは2cm角に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、仙台麩を入れて両面を1分ずつ焼く。
- ② カレーピーマンを加えてさっと炒める。
- ③ Aを加え、煮立ったら弱めの中火で2分ほど煮る。
- ④ いったん火を止め、片栗粉を水(小さじ2・分量外)で溶いてまわし入れ、手早く混ぜる。再び火をつけてとろみが付くまで煮る。

大葉の風味がさわやか  
**シャキシャキ大根とちくわのサラダ**



10分  
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

大根	200g(お届けの1/2)
大葉	5枚
ちくわ	4本(全量)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ2
酢	大さじ1

下準備

- 大根は太さ3mmの細切りにする。
- 大葉はせん切りにする。
- ちくわは斜め薄切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① ボウルに大根、大葉、ちくわを混ぜ合わせて器に盛る。食べるときにAをかける。

ポイント

- すぐに食べない場合は、サラダとAは分けて保存してください。