

今回お届け商品

エコ・みず菜 150g	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)
ピーマン 1袋	産直大豆の手揚げ風油あげ 2枚80g
ぶなしめじ 180g	産直鶏手羽中スペアリブ(バラ凍結) 310g*
ブロッコリー 1個	いかの便利カット(チャック袋入) 250g*
信州望月高原の産直白菜キムチ 200g	ミックスビーンズドライパック(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。
 ※ 『信州望月高原の産直白菜キムチ』は100g、『産直たまご少量パック』は4個余ります。

コクのあるソースがよくからむ
**鶏スペアリブの
 めんつゆバターソテー**



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)

鶏手羽中スペアリブ (バラ凍結)*	310g(全量)
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1
みず菜	75g(1/2束)
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1/2
バター	10g
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	適宜

下準備

- 手羽中は冷蔵室に移して約8時間解凍し、水けをふく。骨に沿ってキッチンばさみなどで切り込みを入れ★1、塩、小麦粉を順にまぶす。
- みず菜は長さ4~5cmに切る。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、手羽中を入れる。全体に焼き色が付くまで4~5分焼く。
- ② Aを加えて3分ほど煮詰め、全体によく煮からめる。食べるときにみず菜を添え、好みで黒こしょうをふる。

ポイント

- ★1 切り込みを入れておくと、身ばなれがよくなり、食べやすいです。

包丁要らずのいかで韓国風おかず
いかのキムチ炒め



15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)

いかの便利カット*	250g(全量)
ピーマン	約130g(全量)
ぶなしめじ	90g(1/2パック)
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
白菜キムチ	100g
ごま油	適量

下準備

- いかは袋のまま流水で約10分解凍し、水けをふく。
- ピーマンは縦1cm幅に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。

作り方

- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱する。いかを入れ、全体に色が変わるまで炒める★1。
- ② ピーマン、ぶなしめじを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ Aを加えてさっと炒め、キムチを加えてさらに1分ほど炒める。ごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

ポイント

- ★1 炒めすぎるとかたくなるので注意してください。

Column

産直大豆の
手揚げ風
油あげ



素材の風味を
生かしています

原料の豆腐には産直大豆、にがり、水のみを使用。消泡剤など添加物には頼らずシンプルに作っています。

「手揚げ風」だから
肉厚でふっくら

非遺伝子組換えの菜種油を使い「手揚げ」に近い製法で揚げています。味しみがよく煮物にもぴったり。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●みりん
- 便利つゆ ●和風だしの素
- マヨネーズ ●小麦粉 ●油
- ごま油 ●オーリーブオイル ●バター
- 好みで黒こしょう

ゴロツと具材のデリ風仕立て ブロッコリーと豆の 卵サラダ



20分
日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

ブロッコリー	1個(全量)
A 塩	ひとつまみ
油	大さじ1/2
卵	2個
B マヨネーズ	大さじ3
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ミックスビーンズドライパック	55g(全量)

下準備

- ブロッコリーは小房に分ける。耐熱ボウルに入れ、**A**を全体にまぶす★1。ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。ざるにあげて水けをきり、さます。
- 卵はかたゆでにし、殻をむいて食べやすく切る。

作り方



- ①ボウルに**B**を混ぜ合わせる。
- ②①にブロッコリー、ゆで卵、ミックスビーンズを加えてあえる。

ポイント

- ★1塩と油をまぶしてから電子レンジ加熱。下味が付き、パサつかずしっとりと熱が通ります。

ふっくら油揚げにだしのうまみが◎ 油揚げとみず菜の 煮びたし



10分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

みず菜	75g(1/2束)
手揚げ風油揚げ	2枚(全量)
ぶなしめじ	90g(1/2パック)
A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
和風だしの素	3g(1/2本)

下準備

- みず菜は長さ4~5cmに切る。
- 油揚げは縦半分に切ってから、横4等分に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。

作り方



- ①鍋に**A**を入れて煮立て、油揚げ、ぶなしめじを入れて中火で1分ほど煮る。
- ②みず菜を加えてさっと煮る。しんなりしたら火を止める。