

今回お届け商品

なす 1袋	産直豚カタロース切落し 240g
トマト 500g	よせとうふ(国産) 300g
エコ・小松菜 1束	長崎の産直さわら切身 3切180g*
エコ・大葉 10枚	使えるカレー・中辛(フレクタイプ) 220g
きゅうり 3本	きりごま白 60g

※ 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。

※ 『使えるカレー・中辛(フレクタイプ)』、『きりごま白』は余ります。

短時間でパパッと完成!

なすとトマトの炒めポークカレー



20分

日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

豚カタロース切落し	240g(全量)
A しょうゆ	大さじ1/2
└ 酒	大さじ1/2
なす	約240g(全量)
トマト	250g(お届けの1/2)
使えるカレー・中辛	110g(大さじ7)
ごはん	適量
油	適量

下準備

- 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。
- なすは縦4等分に切ってから、横2cm幅に切る。
- トマトはひと口大に切る。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ2)を入れて中火で熱し、なすを入れて火が通るまで3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)を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら水(400ml・分量外)を加え、煮立ったら『使えるカレー』を加えて溶かす。
- ③ ①、トマトを加え、3分ほど煮る。食べるときにごはんといっしょに器に盛り合わせる。

甘みそだれでごはんがすすむ

さわらと小松菜のごまみそ炒め



15分

(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

魚

材料(2~3人分)

さわら切身*	180g(全量)
A 酒	小さじ1
└ 塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
小松菜	約200g(全量)
B みりん	大さじ2
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
└ しょうゆ	大さじ1/2
きりごま白	大さじ2
油	大さじ1

下準備

- さわらは袋のまま約10~15分流水で解凍して水けをふく。横3cm幅に切りA、片栗粉を順にまぶす。
- 小松菜は長さ4~5cmに切る。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、さわらを入れて火が通るまで焼く。
- ② 小松菜、水(大さじ1・分量外)を加えて炒め、しんなりしたらBを加えて炒める★1。『きりごま白』を加えて全体をさっと混ぜる。

ポイント

- ★1 水を加えると小松菜が蒸気で加熱され、短時間で火が通ります。

Column

使える  
カレー・中辛  
(フレークタイプ)



安心とおいしさ  
両方を実現

化学調味料は不使用。20種類以上のスパイスで、深みのある味わいに仕上げました。

幅広い料理に  
手軽に使える

フレーク状だから溶けやすく、少量使いもできて便利。カレー、炒め物の味付け、ソテーの下味にも。

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

- ごはん ●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 ●オリーブオイル

## 大葉ドレッシングでさっぱりと トマトとよせ豆腐の 和風カプレーゼ



10分  
日もちの目安: 当日中

菜

材料(3~4人分)

トマト 250g(お届けの1/2)  
大葉 10枚(全量)  
よせ豆腐 300g(全量)

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

下準備

- トマトはひと口大に切る。
- 大葉は粗みじん切りにする。
- 『よせ豆腐』は軽く水けをきる。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、大葉を加えてドレッシングを作る。
- ② 『よせ豆腐』はスプーンでひと口大にすくって器に盛る★1。
- ③ ②にトマトを盛り合わせ、食べるときに①をかける。

ポイント

- ★1 水けが出ないように、なるべく食べる直前に盛りつけるのがおすすめ。

## 素材ひとつで手軽に作れる きゅうりのナムル



10分  
日もちの目安: 翌日まで

菜

材料(3~4人分)

きゅうり 3本(全量)  
塩 小さじ1/4

A 酢 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
ごま油 小さじ1  
きりごま白 小さじ2

下準備

- きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶし、5分ほどおく。

作り方

- ① きゅうりの水けをしぼり、Aを加えてあえる。『きりごま白』をふり、さらにあえる。