

今回お届け商品

エリンギ 100g	徳用合びき肉(牛7:豚3) 200g×2
香川のんにく 1玉	鹿児島県産真いわし(下処理済み) 6~9尾280g*
ミニトマト 150g	駿河湾産釜揚げ桜えび 40g*
ほうれん草 1束	炒めたまねぎ 100g
キャベツ(カット) 1/2カット	

※ 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。

※ 『キャベツ(カット)』はお届けの1/2、『香川のんにく』は余ります。

ごろごろきのこの食感と風味が◎
きのこの和風ハンバーグ



25分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

エリンギ	100g(全量)
合びき肉	400g(全量)
炒めたまねぎ	100g(全量)
A 小麦粉	大さじ2
↳ 塩	小さじ1/2
卵	1個
B みりん	大さじ3
↳ しょうゆ	大さじ2
油	大さじ1/2
クレソン	適宜

下準備

- エリンギは1cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、さます。

作り方

- ① ボウルに合びき肉、『炒めたまねぎ』Aを入れ、卵を割り入れたら粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ② エリンギの水けを軽くきって加え、さらによく混ぜる。8等分にして丸める(4~5cm大が目安)。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を並べ入れて中火で2分焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で8分蒸し焼きにする。
- ④ Bを加えて2分ほど煮詰める。食べるときに好みでクレソンを添える。

下処理済みの魚で手軽に洋風メイン
いわしとミニトマトの
ガーリックオイル蒸し



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)

真いわし*	280g(全量)
塩	小さじ1/4
にんにく	2片
ミニトマト	150g(全量)
A 酒	大さじ1
↳ 塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ2
イタリアンパセリ	適宜

下準備

- 真いわしは10~15分流水で解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- にんにくは縦半分にして芯を取り除き、軽くつぶす。
- ミニトマトはへたをとる。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱する。焼き色が付いたら、いったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに真いわしを並べ入れ、1分焼いて裏返し、さらに1分焼く。
- ③ ミニトマトとAを加え、①を戻し入れ、ふたをして3分蒸す。食べるときに好みでちぎったイタリアンパセリをちらす。

ポイント

- 食べる際は、真いわしの小骨にご注意ください。

Column

駿河湾産
釜揚げ桜えび



新鮮なおいさを
そのままに

桜えびは国内で唯一本格的な漁を行っている駿河湾原産。鮮度のよいうちに手早く塩ゆでして凍結しました。

香りと甘みを
幅広く楽しんで

刺し身やサラダにしてほんのりとした甘みを楽しむのはもちろん、温かいごはんのにせて丼にしても。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 卵 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- 黒こしょう ●酒 ●みりん
- 鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ
- 小麦粉 ●油 ●オリーブオイル
- 好みでクレソン、イタリアンパセリ

新鮮な桜えびでパパッと彩り副菜 桜えびとほうれん草の 卵炒め



20分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

菜

材料(2~3人分)

釜揚げ桜えび*	40g(全量)
ほうれん草	約150g(全量)
卵	2個
A 水	大さじ1
└ 鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	ひとつまみ
油	適量

下準備

- 桜えびは袋のまま10分ほど流水解凍する。
- ほうれん草は長さ4cmに切り、耐熱ボウルに入れてラップをする。電子レンジ(600W)で2分加熱し、冷水にとる。
- 卵は割りほぐす。

作り方 

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、桜えびを30秒ほど香りが立つまで炒める。
- ② ほうれん草の水けをしぼって加え、Aを加えてさらに炒める。フライパンの端に寄せ、空いたところに油(大さじ1/2)を足して熱し、溶き卵を流し入れる。
- ③ 卵を軽く混ぜながら加熱し、半熟状になったら全体を炒め合わせて火を通し、塩で味を調える。

ちぎってあえるだけ! あと一品に重宝 キャベツの にんにくマヨサラダ



15分

日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

キャベツ	約200g(お届けの1/2)
にんにく	1/2片
A マヨネーズ	大さじ3
└ 酢	小さじ1
└ 黒こしょう	適量

下準備

- キャベツは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらしてパリッとさせる。
- にんにくはすりおろす(小さじ1/2程度が目安)。

作り方

- ① ボウルにA、にんにくを混ぜ合わせる。
- ② キャベツの水けをしっかりととり、①に加えてさっとあえる。