

今回お届け商品

エコ・じゃがいも 500g	産直鶏モモ肉唐揚げ(バラ凍結) 320g*
エコ・玉ねぎ 700g	大きめ天然むきえび 160g*
エコ・小松菜 1束	純カレー粉 40g
産直大豆の絹生あげ 100g×2	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。
 ※ 『エコ・じゃがいも』は300g、『エコ・玉ねぎ』は300g、『純カレー粉』、『きりごま白』は余ります。

にんにくの風味が食欲を誘う
ガリバタポテトチキン



20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)

鶏モモ肉唐揚げ
 (バラ凍結)* 320g(全量)

塩	ふたつまみ
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	200g(中2個)
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
油	大さじ1
バター	10g
サニーレタス、黒こしょう	適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、水けをふく。塩、片栗粉を順にまぶす。
- じゃがいもは2cm幅のくし形切りにする★1。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。
- 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、じゃがいもを入れる。焼き色が付くまで2分ほど焼き、いったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに鶏肉を入れ、表面がカリッとするまで3分ほど焼く。
- ③ A、バターを加えて1分ほど煮詰め、①を戻し入れてさっとからめる。器に盛り、好みで黒こしょうをふり、食べやすくちぎったサニーレタスを添える。

ポイント

★1皮付きのまま調理する場合は、よく洗ってください。

揚げずに作れる！まろやかな味わい
えびマヨ



20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)

大きめ天然むきえび* 160g(全量)

塩	ふたつまみ
玉ねぎ	100g(中1/2個)
A 小麦粉	大さじ4
水	大さじ3
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
B マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
油	適量
レタス	適宜

下準備

- えびは密封できるポリ袋に入れて約30分流水で解凍し、水けをふいて塩をまぶす。
- 玉ねぎは3cm角に切る。
- A、Bはそれぞれボウルに入れて混ぜ合わせる。

作り方



- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。火が通ったらいったん取り出す。
- ② Aのボウルにえびを入れてからめる。①のフライパンに油(大さじ1)を足して中火で熱し、えびを並べ入れて両面を2分ずつ火が通るまで焼く。
- ③ ①を戻し入れ、さっと炒め合わせて火を止める。Bを加えてからめ、器に取り出す★1。食べるときに好みでレタスを添える。

ポイント

★1火を止めてから加えるとマヨネーズが溶けにくく、風味がキープできます。

Column

産直大豆の
絹生あげ



素材を生かして
シンプルに

産直大豆とにがりのみで作った絹豆腐を、カリッと揚げた『絹生あげ』。大豆の風味が楽しめます。

揚げ油にも
こだわっています

揚げ油はパルシステムオリジナルの『压榨一番しぼり菜種油』。原料は非遺伝子組換えの菜種のみです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- おろしんにく ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- 鶏ガラスープの素 ●ケチャップ
- マヨネーズ ●便利つゆ ●小麦粉
- 片栗粉 ●油 ●バター
- 好みで黒こしょう、サニーレタス、レタス、ウインナー、パン

香ばしいごまみそ味にごはんがすすむ
絹生揚げと小松菜の
ごまみそ炒め



10分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

産直大豆の絹生あげ	200g(全量)
小松菜	約200g(全量)
A みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ1
きりごま白	大さじ2
油	大さじ1

下準備

- 『絹生あげ』は半分に分けてから厚さ1cmに切る。
- 小松菜は長さ4cm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、『絹生あげ』を入れ、軽く焼き色が付くまで1分ほど炒める。
- ② 小松菜を加えてさっと炒めたらAを加え、しんなりするまで1分ほど炒める。『きりごま白』を加えて混ぜる。

パンの具やサラダなどいろいろ使える
玉ねぎのカレーマリネ



10分
(なじませる時間は除く)
日もちの目安:5日

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ	300g(中1と1/2個)
A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
純カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2

下準備

- 玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って薄切りにする。さっと水にさらし、ざるにあげて水けをきる。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 耐熱ボウルに玉ねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱したらAを加えて混ぜる。
- ② 玉ねぎに密着するようにラップをかけ、20分以上冷蔵庫において味をなじませる。

ポイント

- ウインナーといっしょにパンにはさむのもおすすめ。サラダにトッピングしたり、カレーライスに添えても。