

今回お届け商品

サニーレタス 1個	えのき茸 200g
きゅうり 3本	までっこ鶏筋きりササミ(バラ凍結) 300g*
オクラ 1パック	塩で食べるわら焼き南方かつおたたき 2個180g・食塩5g*(半解凍)
みょうが 1パック	旨しお海苔・ごま油風味 10切40枚
にら 100g	

※ 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。

※ 『旨しお海苔・ごま油風味』は20枚、『サニーレタス』は余ります。

角切りきゅうりのタルタルがアクセント

ササミの揚げないチキン南蛮



25分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:2日

肉

材料(3~4人分)

鶏ササミ(バラ凍結)*	300g(全量)
卵	3個
きゅうり	1本
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ3
酢	大さじ1
B マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
サニーレタス	適量

下準備

- ササミは冷蔵庫に移して約8時間解凍し、水けをふく。3等分のそぎ切りにする。
- 卵2個は固ゆでにし、殻をむく。1個は割りほぐす。
- きゅうりは5mm角に切り、塩(分量外・小さじ1/4)をまぶす。10分ほどおいて水けをしぼる。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。

作り方

- ① ゆで卵をフォークなどでつぶし、きゅうり、Bを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- ② ササミに塩・こしょう、小麦粉を順にまぶし、卵液にからめる。
- ③ フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱し、②を入れる。全体に焼き色が付いてカリッとするまで4~5分、揚げ焼きにする。
- ④ ③を熱いうちにAのボウルに入れて混ぜる。ちぎったサニーレタスといっしょに盛り合わせ、①をかける。

暑い日にぴったりのさっぱり井かつおの香味塩だれ丼



15分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:当日中

魚

材料(2~3人分)

わら焼き南方かつおたたき*	180g(全量)
(半解凍)	
オクラ	約70g(全量)
みょうが	約40g(全量)
A 水	50ml(1/4カップ)
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1
かつお添付の塩	5g(全量)
ごはん	適量

下準備

- かつおは真空パックのまま5~10分流水で半解凍する。
- オクラはへたを切り落とす。ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷水にとる。水けをきり、5mm幅の小口切りにする。
- みょうがは縦半分に分けてから、斜め薄切りにする。

作り方

- ① かつおは1.5cm角に切る。
- ② ボウルにA、かつおに添付の塩を混ぜ合わせる。①、オクラ、みょうがを加えてさらに混ぜる。
- ③ 食べるときに②をごはんにのせる。

Column

までっこ鶏
筋きりササミ
(バラ凍結)



筋切り済みで
ひと手間省ける

くさみが少ないと好評の「までっこ鶏」のササミ。筋きり済みで、解凍後すぐに使えます。

幅広いメニューに
使いやすい

脂肪が少なく、アレンジしやすい淡泊な味。サラダやフライなど幅広い料理に使えて便利です。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 卵 ●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●便利つゆ
- 鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ
- 小麦粉 ●片栗粉 ●油 ●ごま油

たっぷり野菜にとろ〜りあんがからむ
えのきにら玉



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

えのき茸	200g (全量)
にら	100g (全量)
卵	3個
A 水	150ml (3/4カップ)
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
油	大さじ2

下準備

- えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分にする。
- にらは長さ4~5cmに切る。
- 卵は割りほぐす。
- 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、えのき茸を入れる。塩(ひとつまみ・分量外)を加えてしんなりするまで炒める。
- ② にらを加えてさっと炒めたら、卵液を流し入れる。全体を大きく混ぜながら火を通し、器に盛る。
- ③ フライパンを軽くふき、**A**を再びよく混ぜてから入れる。混ぜながらしっかりと煮立て、とろみが付いたら②にかける。

ごま油香るのりで風味豊か
**レタスときゅうりの
のりサラダ**



10分
日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

サニーレタス	約80g (お届けの1/2)
きゅうり	2本
A 塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
旨しお海苔	20枚 (お届けの1/2)

下準備

- サニーレタスは食べやすくちぎる。
- きゅうりは厚さ3mmの斜め切りにしてから、太さ3mmの細切りにする。

作り方

- ① ボウルにサニーレタス、きゅうり、**A**を入れてよく混ぜる★1。
- ② 『旨しお海苔』をちぎって加え、さっと混ぜる。

ポイント

- ★1 味付けが偏らないよう、先に野菜にしっかりと調味料をなじませてください。