

今回お届け商品

ミニトマト 150g	ズッキーニ 2本
エリンギ 100g	産直豚カタロース切落し 170g
エコ・みず菜 150g	やまと豚焼豚切り落とし 100g
キャベツ(カット) 1/2カット	徳用骨取り赤魚切身 360g*

※ 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・みず菜』は余ります。

具材のうまみにバターでコクをプラス
**豚肉とエリンギの
 コンソメバター炒め**



15分
 日もちの目安:3日

肉

材料(2~3人分)

豚カタロース切落し	170g(全量)
塩	ふたつまみ
酒	小さじ1
小麦粉	小さじ2
エリンギ	100g(全量)
ミニトマト	150g(全量)
A 水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	20g
黒こしょう、パセリ	適宜

下準備

- 豚肉は1枚ずつ広げ、大きければ食べやすい大きさに切る。塩、酒、小麦粉を順にまぶす★1。
- エリンギは長さを半分に切り、手で食べやすい大きさにさく。
- ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。

作り方

- ① フライパンにバターを入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらエリンギを加え、しんなりするまで2分ほど炒める。
- ② ミニトマト、Aを加えてさらに1分ほど炒める。食べるときに好みで黒こしょうをふり、みじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- ★1小麦粉をまぶすひと手間ですぐに肉がやわらかな食感に。調味料のからみもアップ。

骨とり済みの切り身で食べやすい
赤魚の塩唐揚げ



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)

骨取り赤魚切身*	360g(全量)
A 酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
みず菜	適宜
片栗粉	大さじ3
油	適宜
レモン	適宜

下準備

- 赤魚は袋のまま15~20分流水解凍して水けをふく。Aをまぶして下味を付け、5分ほどなじませる。
- みず菜は長さ4cmに切る。

作り方

- ① 下味を付けた赤魚にしっかりと片栗粉をまぶす★1。
- ② 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、①を入れる。ときどき裏返しながらカリッとさせるまで4~5分揚げ焼きにする。食べるときにみず菜と、好みでくし形切りにしたレモンを添える。

ポイント

- ★1片栗粉をまぶすと身が崩れにくくなり、カリッと仕上がります。
- 温め直す場合は、フライパンやオーブントースターがおすすめです。カリッとした食感に。

Column

産直豚
カタロース
切落し



原料は健康に
育てた産直豚

デリケートな豚のストレスを最小限に抑える環境を整え、できるだけ薬に頼らず育てています。

ガスパックで
鮮度をキープ

肉のうまみを保つように、ガスパックでお届け。酸素と炭酸ガスを充てんして鮮度をキープします。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- おろしにんにく ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●酒 ●鶏ガラ
- スープの素 ●コンソメ(顆粒)
- 小麦粉 ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●バター ●好みで
- 黒こしょう、パセリ、レモン、白炒りごま

軽やかサラダに甘辛い『焼豚』が好相性
『焼豚』とキャベツの
コールスロー



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

キャベツ 約400g(全量)

やまと豚焼豚切り落とし

100g(全量)

A 酢 大さじ1

塩 ふたつまみ

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

塩 小さじ1/2

下準備

- キャベツは横半分になり、縦5mm幅の細切りにする。
- 『焼豚』は食べやすい大きさに切る。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる。

作り方

- ①キャベツをポリ袋に入れて塩をまぶし、袋の上からもんで空気を抜き、袋の口を閉じる。しんなりするまでそのまま5分ほどおく。
- ②袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼって水けをきる。
- ③Aのボウルに②、『焼豚』を加えて混ぜる。

旬野菜のみずみずしさを生かして
ズッキーニのナムル



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

ズッキーニ 2本(全量)

塩 小さじ1

A 酢 小さじ1

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

おろしにんにく 小さじ1/4

ごま油 小さじ2

白炒りごま 適宜

下準備

- ズッキーニは薄く輪切りにし、塩をまぶして10分ほどおく。

作り方

- ①ズッキーニがしんなりしたら、さっと洗って、しっかりと水けをきる★1。
- ②ボウルに①、A、好みで白炒りごまを加え、あえる。

ポイント

- ★1水けをしっかりきると味が薄まらず、時間がたってもおいしく食べられます。ざるに広げて上から軽く押すと、水けがよくきれます。