

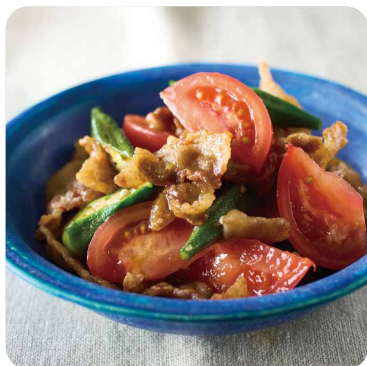
今回お届け商品

トマト 500g	産直豚バラ切落し 240g
オクラ 1パック	サラダフレーク 40g×2
大根(カット) 1/2カット	緑豆もやし 300g
空心菜(エンツァイ) 1束	ふぞろいのめかじき切身 6〜9切250g※
	味付ザーサイ 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。

※『緑豆もやし』は150g余ります。

豚バラ肉を旬野菜で軽やかに
カリカリ豚と夏野菜の
さっぱりあえ



15分
日もちの目安:翌日まで

肉

材料(3〜4人分)

豚バラ切落し	240g (全量)
片栗粉	大さじ2
オクラ	約70g (全量)
トマト	250g (お届けの1/2)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ3
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
油	大さじ4

下準備

- 豚肉は1枚ずつ広げて5〜6cm幅に切り、片栗粉を全体にまぶす。
- オクラはへたを切り落とす。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷水にとる。水けをきり、斜め半分に切る。
- トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトを加えて混ぜる★1。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れてときどき返しながら、カリッとするまで揚げ焼きにして取り出す。
- ③ ①のボウルに②、オクラを加え、全体をさっと混ぜる。

ポイント

- ★1 トマトに先に調味料をなじませることで、味のまとまりがよくなります。

具材のうまがしみ込む
めかじきと大根・ザーサイの
中華スープ蒸し



20分
(解凍する時間は除く)
日もちの目安:2日

魚

材料(3〜4人分)

めかじき切身※	250g (全量)
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
大根	約400g (全量)
味付ザーサイ	50g (1/2びん)
B 水	200ml (1カップ)
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/4
油	適量
ごま油、香葉	適宜

下準備

- めかじきは袋のまま5〜8分流水で解凍して水けをふき、Aをまぶす。
- 大根は厚さ1cmの半月切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する★1。

作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、めかじきを入れ、両面に焼き色が付くまで焼いて取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足し入れ、大根の水けをふいて並べ入れる。両面を1分ずつ焼き、①を戻し入れ、ザーサイ、Bを加える。
- ③ ふたをして、大根に味がしみ込むまで5分ほど蒸す。食べるときに、好みでごま油をまわしかけて香葉を添える。

ポイント

- ★1 先にレンジ加熱すると短時間で熱が通り、味のしみ込みがよくなります。

Column

ふぞろいの
めかじき切身



おいしさと
鮮度のよさが特徴

原料は漁獲後、船内で凍結した新鮮なめかじき。使いやすく小さめのサイズにカットしました。

くせがなく
和洋問わず使える

あっさりとした味わいなので、定番の煮付けのほかバターソテーや中華炒めにもおすすめです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●こしょう ●酒
- 便利つゆ ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油
- 好みで香菜、白炒りごま、葉ねぎ

パパッとできる中華風副菜

空心菜とかにかまの 塩炒め



10分

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(2~3人分)

サラダフレーク 80g (全量)

空心菜 約100g (全量)

A 水 150ml (3/4カップ)

酒 大さじ1

片栗粉 小さじ2

鶏ガラスープの素

小さじ1

塩 小さじ1/2

緑豆もやし 150g (1/2袋)

こしょう 少々

油 大さじ1

下準備

- サラダフレークは食べやすくほぐす。
- 空心菜は長さ4~5cm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、空心菜、もやしを入れ、しんなりするまで炒める。
- ② サラダフレーク、Aを再びよく混ぜてから加え、混ぜながら1分ほど加熱する。こしょうで味を調える。

ザーサイの食感も楽しんで

ザーサイ塩だれの トマトサラダ



10分

日もちの目安:当日中

菜

材料(2~3人分)

トマト 250g (お届けの1/2)

味付ザーサイ 50g (1/2びん)

A 酢 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

ごま油 大さじ1

白炒りごま、葉ねぎ 適宜

下準備

- トマトは縦半分に切ってから、1cm幅の半月切りにする。
- ザーサイは粗みじん切りにする。

作り方

- ① ボウルにザーサイ、Aを混ぜ合わせる。
- ② 器にトマトを並べ、①をかける。好みで白炒りごま、小口切りにした葉ねぎをちらす。