

今回お届け商品

玉ねぎ(真白) 400g	信州望月高原の産直白菜キムチ 200g
ぶなしめじ 180g	豚ひき肉 200g
オクラ 1パック	産直鶏皮なしムネ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g*
人参(洗い) 2本	そのまま食べられるシーフードミックス 160g*
ズッキーニ 2本	熟成パルメザンチーズ 30g

※ 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。

※ 『信州望月高原の産直白菜キムチ』は100g、『熟成パルメザンチーズ』は余ります。

カット済みの鶏肉で時短！

鶏ムネ肉の チキンチャップ



20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)

鶏皮なしムネ肉唐揚げ用*
320g (全量)

A 塩 小さじ1/4
こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
玉ねぎ(真白) 200g (中1個)

ぶなしめじ 180g (全量)

B ケチャップ 大さじ4
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
バター 10g

オリーブオイル 適量

黒こしょう、サニーレタス、
パスタ 適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約8時間解凍し、水けをふく。A、小麦粉を順にをまぶす。
- 玉ねぎは1cm幅に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて中火で熱し、鶏肉を入れる。火が通るまで4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、オリーブオイル(大さじ1)を足し入れ、玉ねぎ、ぶなしめじを入れて炒める。しんなりしたら①を戻し入れ、Bを加えて全体にからめる。
- ③ 食べるときに好みで黒こしょうをかける。

ポイント

- サニーレタス、好みのパスタなどといっしょに盛りつけてワンプレートにしても。

麺にも合う！コクうま冷菜

シーフードとオクラの キムチあえ



15分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:翌日まで

魚

材料(3~4人分)

そのまま食べられる
シーフードミックス*
160g (全量)

オクラ 約70g (全量)

人参 100g (小1本)

白菜キムチ 100g

A 便利つゆ(めんつゆ) 大さじ2
ごま油 大さじ1/2

白炒りごま 適宜

下準備

- シーフードミックスは袋からボウルに移し、5~7分流水で解凍して水けをきる。
- オクラはへたを切り落とし、5mm幅の斜め切りにする。
- 人参は斜め薄切りにしてから細切りにする。

作り方

- ① 耐熱ボウルに人参、オクラを順に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱したら、ラップをはずしてさます。
- ② ①にシーフードミックス、白菜キムチ、A、好みで白炒りごまを加えて混ぜる。

Column

そのまま
食べられる
シーフード
ミックス



解凍するだけ!
そのまま使えて便利

ポイルしたえび、いか、たこをミックス。解凍するだけでプリッとした食感のシーフードが楽しめます。

使い道いろいろ
冷凍室に常備がおすすめ

サラダをはじめ生春巻きや冷製パスタの具にしても。加熱要らずで身が縮む心配ありません。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- ごはん ●塩 ●しょうゆ ●こしょう
- 酒 ●みりん ●便利つゆ ●ケチャップ
- 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、サニーレタス、パスタ、白炒りごま、葉ねぎ、レモン

甘辛味で食欲そそるごはんの友 人参と玉ねぎのそぼろ



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

人参	100g (小1本)
玉ねぎ(真白)	200g (中1個)
豚ひき肉	200g (全量)
A しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
油	大さじ1
ごはん、葉ねぎ	適宜

下準備

- 人参は5mm角に切る。
- 玉ねぎは粗みじん切りにする。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ② 全体に色が変わりパラパラになったら、人参、玉ねぎを加え、さらに3分ほど炒める。
- ③ Aを加え、汁けをとばしながら2分ほど炒め合わせる。

ポイント

- ごはんなどにのせ、好みで小口切りにした葉ねぎをちらしても。

カリッと食感にチーズの香り広がる ズッキーニの カリカリチーズフリット



15分
日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

ズッキーニ	2本(全量)
A 水	100ml (1/2カップ)
小麦粉	大さじ4
片栗粉	大さじ4
熟成パルメザンチーズ	大さじ2
油	適量
熟成パルメザンチーズ	適宜
レモン	適宜

下準備

- ズッキーニは長さ6~7cmに切ってから、太さ1.5cmくらいの棒状に切る。
- ボウルにAを入れ、混ぜ合わせて衣を作る。

作り方

- ① ズッキーニを衣にくぐらせて、よくからめる。
- ② フライパン全体に広がるくらいの油を入れ、中火で熱する。少量の衣を入れてすぐに気泡が出るくらいになったら、①を入れる。カリッとするまで4~5分揚げ焼きにする。
- ③ 油をきって取り出し、塩(少々・分量外)をふる。好みでパルメザンチーズをかけ、くし形切りにしたレモンを添える。