

今回お届け商品

エコ・小松菜 1束	キャベツ(カット) 1/2カット
ミニトマト 150g	産直大豆の手揚げ風油あげ 2枚80g
北海道の長芋(とかち太郎) 300g	豚バラしゃぶしゃぶ用 250g*
アスパラ 100g	フライパンでさわら竜田揚げ 7〜9切180g
ブロッコリー 1個	茹ですずに使える緑豆春雨 15g×8

※ 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・小松菜』は1/2束、『茹ですずに使える緑豆春雨』は5個余ります。

ごはんがすすむ肉野菜たっぷり大皿
豚肉と青菜の甘辛春雨



15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)

豚バラしゃぶしゃぶ用*	250g(全量)
小松菜	約100g(1/2束)
ミニトマト	150g(全量)
A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1

茹ですずに使える緑豆春雨	3個
ごま油	適量

下準備

- 豚肉は解凍し、長さを半分にする。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- ミニトマトはへたをとり、半分にする。

作り方

- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。
- ② 火が通ったらAを加える。煮立ったら、乾燥したままの春雨を加え、2分煮る。
- ③ 小松菜、ミニトマトを加えて1分ほど加熱し、ごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

解凍要らずのさわらで手軽♪

さわら竜田の
みそとろろ丼



15分
日もちの目安:当日中

魚

材料(2〜3人分)

長芋	300g(全量)
アスパラ	100g(全量)
フライパンでさわら竜田揚げ	180g(全量)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ1
みそ	大さじ1/2
ごはん、油	適量

下準備

- 長芋は3cmくらいに切る。ポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒などで好みの大きさにたたく。
- アスパラはピーラーで根元のかたい部分の皮をむき、長さ4〜5cmに切る。

作り方

- ① フライパンに広がるくらいの油を入れて中火で熱し、凍ったままの『さわら竜田揚げ』を入れ、5分ほど揚げ焼きにして取り出す。
- ② そのままのフライパンに、アスパラを入れて1分ほど揚げ焼きにする。
- ③ ポウルに長芋、Aを入れて混ぜる。
- ④ 器にごはんを盛り、①、②、③をのせる。

Column

産直大豆の
手揚げ風油あげ



素材の風味を
生かしています

原料の豆腐には産直大豆、にがり、
水のみを使用。消泡剤など添加物
には頼らずシンプルに作っています。

「手揚げ風」だから
肉厚でふっくら

化学薬品を使わずに压榨した一番
搾り油を使用。「手揚げ」に近い製
法で味しみがよく煮物にもぴったり。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- 便利つゆ ●和風だしの素
- 鶏ガラスープの素 ●油 ●ごま油
- 好みでかつお節、白炒りごま

レンチンでじゅわっとしみ

油揚げとブロッコリーの レンジ煮



15分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

手揚げ風油揚げ 80g(全量)

ブロッコリー 1個(全量)

A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だしの素	3g(1/2本)
塩	小さじ1/4
かつお節	適宜

下準備

- 油揚げは4等分の三角形に切る。
- ブロッコリーは小房に分ける。

作り方

- 1 耐熱ボウルにA、油揚げ、ブロッコリーを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- 2 粗熱をとり、味をなじませる。器に盛り、好みでかつお節をのせる。

さっぱりうま塩味で箸がとまらない！

塩だれキャベツ



15分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

キャベツ 約400g(全量)

A 酢	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

- キャベツは食べやすい大きさにちぎる。

作り方

- 1 耐熱ボウルにキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 2 粗熱をとってから水けをきり、A、好みで白炒りごまを加えてあえる。