

今回お届け商品

白菜(カット) 1/4カット	北海道産直牛小間切徳用 200g
きのこセット 1セット3種	産直大豆の絹生あげ 100g×2
国産レモン 180g	北海道産真だら切身(骨とり) 3切210g*
人参(洗い) 2本	ひじきドライパック(パウチ) 40g
葉菜野果(はなやか)産直の長芋 250g	

※ 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。

牛肉のうまみとコクがしみわたる
牛肉と絹生揚げのすき煮



20分
日もちの目安:2日

肉

材料(3~4人分)

産直大豆の絹生あげ	200g(全量)
白菜	約380g(全量)
水	300ml(1と1/2カップ)
便利つゆ(めんつゆ)	100ml(1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
牛小間切	200g(全量)

下準備

- 『絹生あげ』は半分に切ってから4等分に切る。
- 白菜は長さ6~7cmに切ってから、葉先は縦半分に、それ以外は縦1cm幅に切る。

作り方

- ① フライパンにAを入れて煮立て、牛肉★1、『絹生あげ』白菜の葉先以外の部分を入れる。
- ② ふたをして中火で5分ほど煮たら、白菜の葉先を加えてさらに1分煮る。

ポイント

- ★1 牛肉はかたまりにならないよう、なるべく広げながら入れてください。

材料を重ねてワンパンで完成
たらときのこの
レモンバター蒸し



15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)

北海道産真だら切身*	210g(全量)
塩	小さじ1/4
きのこセット	3種300g(全量)
国産レモン	90g(中1個)
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
酒	50ml(1/4カップ)
バター	20g
パセリ	適宜

下準備

- 真だらは袋のまま流水で約20分解凍して水けをふき、3等分に切って塩をまぶす。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。エリンギは長さを半分に切ってから、縦に食べやすくさく。
- レモンは厚さ3mmほどの輪切りにする。

作り方

- ① 火にかける前のフライパンに真だらを並べ、すべてのきのこをのせる。
- ② Aを全体にまわしかけ、レモン、バターをのせる。ふたをして、中火で5分ほど蒸す。
- ③ 器に盛り、好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

Column

北海道産
真だら切身



骨とり済みで
食べやすい

北海道産の真だらを小骨までい
ねいに取り除きました。下処理要ら
ずで使いやすいのが魅力です。

洋風な料理に
ぴったり

油と相性がよく、ムニエルやソテー
におすすめ。皮目をカリッと焼くと
香ばしさも楽しめます。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- みりん ●便利つゆ ●鶏ガラスープ
- の素 ●コンソメ(顆粒) ●ごま油
- バター ●好みでパセリ、白炒りごま

お弁当にも！手軽なレンチン副菜

人参とひじきの レンジきんぴら



20分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

人参 200g (小2本)

ひじきドライパック 40g (全量)

A 酢 小さじ1

鶏ガラスープの素

小さじ1

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ2

白炒りごま 適宜

下準備

- 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、ひじきを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 Aを加えてあえ、好みで白炒りごまを加える。

暑い日にもぴったりの箸休め

長芋のレモン醤油漬け



20分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

長芋 250g (全量)

国産レモン 90g (中1個)

A しょうゆ 大さじ2

砂糖 小さじ1

下準備

- 長芋は厚さ1cmの半月切りにする。
- レモン1/2個は果汁をしぼり、大さじ1量をとる。残りは皮ごと薄いちょう切りにする。

作り方

- 1 チャック付き袋にA、レモン果汁を混ぜ合わせ、長芋、ちょう切りにしたレモンを入れる。
- 2 全体に漬け汁をなじませたら、なるべく空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で10分以上おく。