

今回お届け商品

さつまいも(シルクスイート) 700g	ロースハムスライス 65g
れんこん 300g	までっこ鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g*
小松菜 1束	野付加工・北海道産骨とり秋鮭切身(調理用) 4切200g*
産直大豆のもめん豆腐小分け 150g×2	ミックスビーンズドライパック(パウチ) 55g
酪農家の牛乳 500ml	

※ 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。

※ 『小松菜』は1/2束、『産直大豆のもめん豆腐小分け』は1パック、『酪農家の牛乳』は150ml余ります。

てりとした甘酢味にごはんがすすむ
鶏肉とさつまいもの
甘酢あん



20分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

鶏モモ肉唐揚げ用 (バラ凍結)*	320g(全量)
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ2
さつまいも	200g(中1本)
れんこん	150g(お届けの1/2)
A 水	150ml(3/4カップ)
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1

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。大きければひと口大に切り、塩、片栗粉を順にまぶす。
- さつまいも、れんこんは厚さ1cmの半月切り(大きければいちょう切り)にする。さつまいもはさつと水にさらして水けをきる。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- 1 耐熱容器にさつまいも、れんこんを入れる。ペーパータオルなどを水にぬらして広げ、密着するようにのせる。耐熱容器にラップをし、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて4~5分焼く。
- 3 鶏肉に火が通ったら、①の水けをきって加え、1分ほど炒め合わせる。
- 4 Aを再びよく混ぜてから加え、とろみが付くまでさらに1分ほど加熱する。

鶏ガラスープを使ったやさしい中華風味
鮭と豆腐の
クリーム炒め



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)

骨とり秋鮭切身*	200g(全量)
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
もめん豆腐	150g(1パック)
小松菜	約100g(1/2束)
B 牛乳	200ml(1カップ)
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

下準備

- 鮭は袋のまま20分程度流水で解凍して水けをふく。ひと口大に切り、Aをまぶす。
- 豆腐は軽く水けをきり、縦半分に分けてから横1cm幅に切る。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方



- 1 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鮭を入れて3分ほど焼き目が付くまで焼く。
- 2 豆腐を加え、水けを飛ばしながら1分ほど焼く。
- 3 Bを再びよく混ぜてから加え、小松菜を加えてしんなりするまで1~2分加熱する。

Column

ロースハム
スライス



自然なおいしさの色
だから安心

ちょっとくすんだ色みは、発色剤を
添加しない「無塩せき」製法ならで
は。安全・安心のあかしです。

豚肉本来のうまみを
楽しめる

冷蔵の国産豚ロースを使用。一度
も凍結・解凍していないので、素材
のうまみが流れ出ません。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●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) ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みで
赤唐辛子、白炒りごま

さつまいもの甘さ引き立つデリ風サラダ さつまいもとハムの ビーンズサラダ



20分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

さつまいも	500g (中2と1/2本)
ロースハムスライス	65g (全量)
A 牛乳	150ml (3/4カップ)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ミックスビーンズドライパック	55g (全量)
オリーブオイル	大さじ1

下準備

- さつまいもは皮をむく。厚さ1cmの輪切りにしてさつと
水にさらし、水けをきる。
- ハムは1cm角に切る。

作り方

- ①耐熱容器にさつまいもを入れ、Aを加えてラップをす
る。電子レンジ(600W)で10分加熱する★1。
- ②粗熱がとれたらフォークなどでつぶす。ハム、ミックス
ビーンズ、オリーブオイルを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷や
す。

ポイント

- ★1牛乳を加えて加熱していっしょにつぶすと、しっとり
とめらかな食感に。

薄く切って歯ざわりよし

シャキシャキれんこんの 中華あえ



15分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

れんこん	150g (お届けの1/2)
A 酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
赤唐辛子、白炒りごま	適宜

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- れんこんはなるべく薄い半月切りにする。

作り方

- ①鍋の湯が沸騰したら、れんこんを入れて2分ほどゆで、
ざるにあげて水けをきる。
- ②ボウルに①を入れてAを加え、好みで輪切りにした赤
唐辛子、白炒りごまを加えてあえる。