

今回お届け商品

ミニトマト 130g	までっこ鶏筋ぎりササミ(バラ凍結) 300g*
エリンギ 100g	凍ったまま! 国産さわらの小さな切身 190g
なす 300g	炒めたまねぎ 100g
キャベツ(カット) 1/2カット	使えるカレー・中辛(フレックタイプ) 220g
生ちくわ 4本104g	

※ 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。

※『使えるカレー・中辛(フレックタイプ)』は余ります。

箸がすすむコンソメ醤油味
ササミスティック



25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)

鶏筋ぎりササミ(バラ凍結)*
300g(全量)

A	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
B	小麦粉	大さじ3
	片栗粉	大さじ3
	油	適量
	黒こしょう、サニーレタス、 レモン	適宜

下準備

- ササミは冷蔵庫に移して約8時間解凍する。水けをしっ
かりとふき、縦半分に切る。ポリ袋に入れ、Aを加えて
軽くもみ、10分ほどおいて味をなじませる。
- Bは混ぜ合わせる。

作り方

- 1 ポリ袋にBを加え、全体にまんべんなくまぶす。
- 2 フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱
する。少量の衣を入れ、すぐに気泡が出るくらいになっ
たら①を並べ入れる。ときどき返ししながら、3~4分揚
げ焼きにして取り出す。
- 3 ②を器に盛り、好みで黒こしょうをふり、食べやすくち
ぎったサニーレタスとレモンを添える。

ポイント

- サニーレタスで巻いて食べるのもおすすめ。

煮込まず時短! 手軽なお魚カレー
トマトフィッシュカレー



15分
日もちの目安:3日

魚

材料(3~4人分)

エリンギ	100g(全量)
凍ったまま! 国産さわらの小さな切身	190g(全量)
ミニトマト	130g(全量)
A	水 400ml(2カップ)
	炒めたまねぎ 100g(全量)
B	使えるカレー・中辛 110g(大さじ7)
	しょうゆ 大さじ1
ごはん、油	適量
パクチー	適宜

下準備

- エリンギは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ミニトマトはへたをとる。

作り方

- 1 フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、凍った
ままのさわらを皮目を上にして入れる。両面を2分ず
つ焼き、いったん取り出す。
- 2 そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、エリン
ギ、ミニトマトを加えて1分ほど炒める。
- 3 Aを加え、煮立ったらBと①を加えて弱めの中火で5
分ほど煮る。食べるときにごはんといっしょに器に盛り、
好みでパクチーを添える。

Column

使える
カレー・中辛
(フレークタイプ)



安心とおいしさ
両方を実現

化学調味料は不使用。20種類以上のスパイスで、深みのある味わいに仕上げました。

幅広い料理に
手軽に使える

フレーク状だから溶けやすく、少量使いできて便利。炒め物の味付け、唐揚げやソテーの下味などにも。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●酢 ●しょうゆ ●酒
- コンソメ(顆粒) ●小麦粉 ●片栗粉
- 便利つゆ ●鶏ガラスープの素
- 油 ●ごま油 ●好みで黒こしょう、サニーレタス、レモン、パクチー、白炒りごま、赤唐辛子

夕食にはもちろん、お弁当にも なすとちくわの レンジ蒸し



15分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

なす	300g(全量)
ちくわ	4本(全量)
A 便利つゆ(めんつゆ)	
	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

- なすは縦半分に分けてから、厚さ5mmの斜め切りにする。
- ちくわは厚さ5mmの斜め切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 耐熱ボウルになす、ちくわを入れ、Aをまわしかける。
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。取り出したら全体を混ぜ、そのまま5分ほどおいて味をなじませる。好みで白炒りごまをふる。

あと一品に重宝、さっぱり箸休め キャベツの酢醤油漬け



10分
(つけ込む時間は除く)
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

キャベツ	約400g(全量)
A 水	50ml(1/4カップ)
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
赤唐辛子	適宜

下準備

- キャベツはひと口大にちぎり、チャック付き袋に入れる。

作り方

- ① 袋にA、好みで輪切りにした赤唐辛子を加え、全体に均一に混ざるようにふり混ぜたら、袋の上から5~6回手のひらで押してなじませる。
- ② なるべく空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で30分以上おく。