

今回お届け商品

なす 1袋	までっこ鶏ムネ肉 400g*
きゅうり 2本	徳用骨取り赤魚切身 360g*
きのこセツ 1セツ3種	切干大根(千葉県産) 60g
ボンレスハムスライス 65g	

※ 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。

レンジで完結！お手軽主菜
辛くないよだれ鶏



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)

鶏ムネ肉* 400g(全量)

A 酒 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2

なす 約240g(全量)

B しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 大さじ2
白炒りごま 大さじ1
パクチー 適宜

下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、水けをふく。鶏肉の両面全体をフォークなどで刺してAをもみ込み、1枚ずつぴったりとラップで包む★1。
- なすはピーラーで皮をむく。
- Bは混ぜ合わせ、白炒りごまを加えてたれを作る。

作り方

- ① 耐熱皿に鶏肉をのせ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。裏返してさらに2分加熱する★2。
- ② 別の耐熱皿になすをのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ ①は1cm幅に切り、②は食べやすく切る。食べるときに器に盛ってたれをかけ、好みでパクチーを添える。

ポイント

- ★1 肉汁が流れにくくなり、しっとりとした仕上がりに。
- ★2 鶏肉に熱が通っていない場合は、電子レンジで30秒ずつ追加加熱してください。

骨とり済みの切り身で食べやすい
赤魚の塩唐揚げ



20分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

魚

材料(3~4人分)

骨取り赤魚切身* 360g(全量)

A 酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2

片栗粉 大さじ3
油 適量
みず菜、レモン 適宜

下準備

- 赤魚は袋のまま15~20分流水解凍して水けをふく。Aをまぶして下味を付け、5分ほどなじませる。

作り方

- ① 下味を付けた赤魚にしっかりと片栗粉をまぶす★1。
- 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し、①を入れる。ときどき裏返しながらカリッとするまで4~5分揚げ焼きにする。食べるときに、好みで長さ4cmに切ったみず菜と、くし形切りにしたレモンを添える。

ポイント

- ★1 片栗粉をまぶすと身が崩れにくくなり、カリッとした仕上がります。
- 温め直す場合は、フライパンやオーブントースターがおすすめ。カリッとした食感に。

Column

ボンレスハム
スライス



豚肉本来のうまみを
楽しめる

冷蔵の国産豚モモ肉を使用。凍結・解凍を一度も経ていないので、素材のうまみがしっかり。

食欲をそそる
スモークの香り

桜のチップを使ってスモーク。やわらかな香りはサラダやサンドイッチなどの味を引き立たせます。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 白炒りごま ●おろしにんにく
- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒
- マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル
- 好みでパクチー、みず菜、レモン

マヨ醤油で風味よく仕上げて

ハムと切干大根のサラダ



20分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

切干大根	60g(全量)
きゅうり	2本(全量)
塩	小さじ1/4
ボンレスハムスライス	65g(全量)
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

下準備

- 切干大根は水に10分ほどつけて戻す。
- きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をまぶしてしんなりするまで10分ほどおく。
- ハムは1枚ずつはがしてから再び重ねる。半分に切ってから、斜め5mm幅に切る★1。

作り方

- ①切干大根の水けをしぼってボウルに入れ、しょうゆを加えて混ぜる★2。
- ②きゅうりの水けをしぼって①に加え、ハム、マヨネーズを加えてあえる。

ポイント

- ★1縦に切るより長さのバラつきが少なくなります。
- ★2切干大根に先にしょうゆで下味を付けると、味のまわりがよくなります。

きのこのうまみをギュッと凝縮

きのこの和風マリネ



20分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

きのこセット3種	300g(全量)
酒	大さじ1
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1

下準備

- えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- エリンギは長さを半分に切り、縦に食べやすくさく。

作り方

- ①耐熱ボウルにすべてのきのこを入れ、酒をふってラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②粗熱をとり、Aを加えてあえる。10分ほどおいて味をなじませる。