

今回お届け商品

エコ・じゃがいも(男爵) 600g	エコ・小松菜 1束
キャベツ(カット) 1/2カット	豚ひき肉 200g
生しいたけ(原木栽培) 100g	までっこ鶏手羽中スペアリブ(バラ凍結) 310g*
青森のにんにく 1玉	いかの便利カット(チャック袋入) 250g*
れんこん 300g	

※ 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。

※『青森のにんにく』は余ります。

素材が引き立つ滋味深い味わい

鶏スペアリブの 和風ポトフ



40分
(解凍する時間は除く)

日もち目安:2日

肉

材料(3~4人分)

鶏手羽中スペアリブ (バラ凍結)*	310g(全量)
じゃがいも	300g(お届けの1/2)
キャベツ	約200g(お届けの1/2)
しいたけ	100g(全量)
にんにく	約10g(2片)
水	1L(5カップ)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
和風だしの素	6g(1本)
塩	小さじ1
黒こしょう	適宜

下準備

- 手羽中は冷蔵庫に移して約8時間解凍し、水けをふく。
- じゃがいもは4~6等分に切る。
- キャベツは大きめのざく切りにする。
- しいたけは石づきを切り落とし、半分に切る。
- にんにくは縦半分に切って芯を取り除く。

作り方



- ① 鍋にA、手羽中、野菜をすべて入れて火にかける。煮立ったら弱めの中火にしてふたをし、30分ほど煮る。
- ② 食べるときに好みで黒こしょうをかける。

いかとれんこんの食感が楽しい!

いかとれんこんの 中華炒め



20分
(解凍する時間は除く)

日もち目安:3日

魚

材料(2~3人分)

いかの便利カット*	250g(全量)
れんこん	150g(お届けの1/2)
小松菜	約100g(1/2束)
水	100ml(1/2カップ)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	適量
白炒りごま	適宜

下準備

- いかは袋のまま流水で約10分解凍し、水けをふく。
- れんこんは、厚さ5mmの半月切りにする。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- ① フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱する。れんこんを入れて火が通るまで2分ほど炒める。
- ② Aを再びよく混ぜてから加える。いかを加えて1分ほど加熱する。
- ③ 小松菜を加えてさっと炒め、ごま油(大さじ1/2)をまわしかける。食べるときに好みで白炒りごまをちらす。

Column

いかの
便利カット
(チャック袋入)



さまざまな料理に
アレンジ自在

原料は、加熱してもかたくなりにくい
マツイカ。煮物や焼き物、揚げ物な
どの料理に幅広く使えます。

保存に便利な
チャック付き袋入り

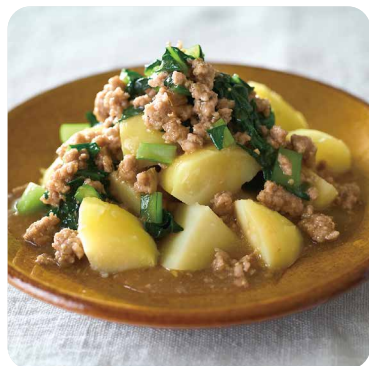
中骨などをとり、カット済みだから
下処理要らず。バラ凍結なので必
要な分だけ取り出せます。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- みそ ●酒 ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みで
- 黒こしょう、白炒りごま ●赤唐辛子

じゃがいもはゆですにレンチンで手軽 ホクホクじゃがいもの そばろあんかけ



20分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

じゃがいも	300g (お届けの1/2)
小松菜	約100g (1/2束)
水	150ml (3/4カップ)
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ2
みそ	大さじ1
豚ひき肉	200g (全量)
片栗粉	大さじ1/2
油	大さじ1

下準備

- じゃがいもはよく洗い、ぬれたままひとつずつラップで包み、電子レンジで7分~7分30秒(600Wの場合)加熱する。ラップのまま乾いたふきんに包み、粗熱をとる★1。
- 小松菜は1cm幅に切る。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

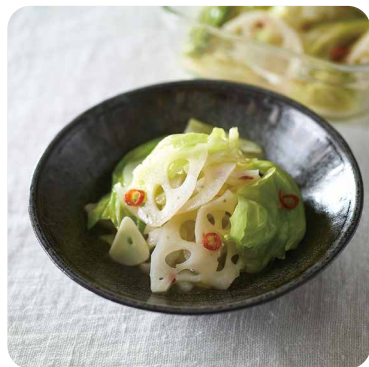


- 1 じゃがいもの皮をむいてひと口大に切り、器に盛る。
- 2 フライパンに油を入れて中火で熱する。豚ひき肉を炒め、パラパラになったらAを加え、2分ほど煮る。
- 3 片栗粉を水(大さじ1・分量外)で溶いてまわし入れ、とろみを付ける。小松菜を加えてさっと煮る。
- 4 ①に③をかける。

ポイント

- ★1 皮付きのままふきんに包んでゆっくり粗熱をとると、甘みとホクホク感が増します。

にんにくの風味がアクセント キャベツとれんこんの にんにく甘酢漬け



30分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

キャベツ	約200g (お届けの1/2)
れんこん	150g (お届けの1/2)
にんにく	約5g (1片)
A 酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
赤唐辛子	適宜

下準備

- キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- れんこんは薄い半月切りにする。
- にんにくは薄切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方



- 1 耐熱ボウルにキャベツ、れんこんを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し粗熱をとる。
- 2 にんにく、A、好みで輪切りにした赤唐辛子を加えて混ぜ、15分ほど漬ける。