

今回お届け商品

ぶなしめじ 180g	北海道産直牛小間切徳用 200g
北海道のエコ・玉ねぎ 800g	フライパンで野付の産直秋鮭のカツレツ 7切210g
なす 1袋	サラダフレーク 40g×2
有機ベビーリーフ 50g	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)
白菜小玉(カット) 1/2カット	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g

※ 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。

※『北海道のエコ・玉ねぎ』は400g余ります。

きのこでうまみとボリュームをプラス
牛きのこ丼



20分
日もち目安:3日

肉

材料(3~4人分)

ぶなしめじ	180g(全量)
玉ねぎ	200g(中1個)
水	200ml(1カップ)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
和風だしの素	3g(1/2本)
牛小間切	200g(全量)
ごはん	適量
紅しょうが	適宜

下準備

- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- 玉ねぎは薄切りにする。

作り方

- ① 鍋にA、ぶなしめじ、玉ねぎを入れて中火にかける。煮立ったら牛肉を1枚ずつ広げながら加える。
- ② アクをとり、弱めの中火にして10分煮る。食べるときにごはんのにせ、好みで紅しょうがを添える。

揚げ焼きしたら簡単ソースを添えるだけ
『秋鮭のカツレツ』
トマトソース



20分
日もち目安:3日

魚

材料(3~4人分)

なす	約240g(全量)
カットトマト	390g(全量)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
フライパンで秋鮭のカツレツ	210g(全量)
ベビーリーフ	50g(全量)
油	適量
粉チーズ	適宜

下準備

- なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、2cm幅の輪切りにする。
- 耐熱ボウルにカットトマト、Aを入れて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、ソースを作る。

作り方

- ① フライパンに深さ1cmほどの油を入れて中火で熱する。なすを入れ、4分ほど揚げ焼きにして取り出し、塩(少々・分量外)をふる。
- ② そのままのフライパンに、凍ったままの『秋鮭のカツレツ』を並べ入れ、返ししながら5分ほど揚げ焼きにする。
- ③ 食べるときに①、②を盛り合わせてベビーリーフを添え、トマトソースをかける。好みで粉チーズをかける。

ポイント

- トマトソースはパスタソースとしても使えます。
- すぐ食べないときは、トマトソースはかけずに保存してください。

Column

フライパンで
野付の産直
秋鮭のカツレツ



産地からの恵みを
手軽なカツレツで

北海道の産直産地「野付漁協」産の秋鮭にパン粉をまぶして凍結。加熱するだけで手軽に楽しめます。

サステナブルな活動を
食べて応援！

産地では、豊かな海を守るための取り組みを実践。魚をとりすぎない漁業や、植樹活動を行っています。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●しょうゆ
- こしょう ●酒 ●みりん ●和風だしの素
- コンソメ(顆粒) ●マヨネーズ ●小麦粉 ●油 ●オリーブオイル
- 好みで紅しょうが、粉チーズ、ケチャップ

白菜をたっぷり食べられる彩りサラダ

白菜とコーンの コールスロー



20分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

白菜	約400g (全量)
塩	小さじ1
サラダフレーク	80g (全量)
スイートコーンドライパック	55g (全量)
A マヨネーズ	大さじ4
こしょう	適量

下準備

- 白菜は横5mm幅に切る。

作り方

- ①白菜をポリ袋に入れて塩をまぶし、袋の上からもんで、空気を抜いて袋の口を閉じる。しんなりするまでそのまま10分おく。
- ②袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼってしっかりと水けをきり、ボウルに入れる。
- ③食べやすくほぐした『サラダフレーク』とコーン、Aを加えて混ぜる。

ポイント

- 量が多い場合は、材料をすべて半量にして作っても。

副菜はもちろん、おつまみにも

オニオンリングフライ



20分

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ	200g (中1個)
小麦粉	大さじ1
A 水	100ml (1/2カップ)
小麦粉	80g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
油	適量
ケチャップ	適宜

下準備

- 玉ねぎは2cm幅の輪切りにしてバラバラにほぐし、ポリ袋に入れる。小麦粉を加えてふり混ぜる★1。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、衣を作る。

作り方

- ①フライパン全体に広がるくらいの油を入れ、衣を少量入れてジュワツと音がするまで熱する。
- ②玉ねぎを衣にくぐらせて油に入れ、弱めの中火で3~4分、ときどき返しながら揚げ焼きにする★2。食べるときに、好みでケチャップを添える。

ポイント

- ★1揚げたあとも衣がはがれにくくなります。
- ★2衣は薄めにまんべんなく付けると、カリッとした食感に。