今回お届け商品	
エコ・大葉　10枚	米沢郷鶏ササミ（バラ凍結）　300g❄
赤玉ねぎ　400g	骨取り塩さばの小さな切身　200g❄
里芋　400g	かつおぶしパック　3g×8
春菊　1束	ツナフレーク缶　70g×3

※ 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。
※『赤玉ねぎ』は100g、『かつおぶしパック』は5袋、『ツナフレーク缶』は1缶余ります。

かつお節を使ってカリッと香ばしく

ササミのおかか衣揚げ



20分
（解凍する時間は除く）

日もちの目安：3日

肉

材料（2～3人分）

鶏ササミ（バラ凍結）❄	300g（全量）
Ⓐしょうゆ	大さじ1
Ⓐ酒	大さじ1
かつお節	9g（3袋）
片栗粉	大さじ3
大葉	5枚
油	適量
すだち	適宜

下準備

- ササミは冷蔵室に移して約8時間解凍する。水けをふき、斜め半分に切る。

作り方

1. ボウルまたはポリ袋にササミを入れ、Ⓐを加え、調味料がなじんで見えなくなるまでもみ込む。かつお節（1袋）を加えて全体にまぶす★1。
2. 別のボウルに片栗粉とかつお節（2袋）を混ぜ合わせて衣を作り、①にしっかりとまぶし付ける。
3. フライパン全体に広がるくらいの油を入れて熱し、少量の衣を入れてすぐに気泡が出るようになったら、②を入れる。中火で両面を2分ずつ、揚げ焼きにして取り出す。大葉、好みでくし形切りにしたすだちを添える。

ポイント

★1下味といっしょにかつお節をまぶすことで、うまみと風味が際立ちます。

骨とり＆カット済みの切り身で手軽

さばと赤玉ねぎの南蛮漬け



15分
（解凍、つける時間は除く）

日もちの目安：3日

魚

材料（2～3人分）

骨取り塩さばの小さな切り身❄	200g（全量）
赤玉ねぎ	200g（中1個）
Ⓐ水	50ml（1/4カップ）
Ⓐ酢	大さじ3
Ⓐ砂糖	大さじ2
Ⓐしょうゆ	大さじ1
Ⓐ和風だしの素	3g（1/2本）
Ⓐ塩	小さじ1/2
油	大さじ1
葉ねぎ	適宜

下準備

- さばは袋のまま10～20分ほど水につけて解凍し、水けをふく。
- 赤玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- Ⓐは混ぜ合わせる。

作り方

1. フライパンに油を入れて中火で熱し、さばを入れて両面を2分ずつ焼く。
2. 赤玉ねぎはざるにあげて水けをきる。大きめの保存容器に半量の赤玉ねぎを敷く。①をのせ、残り半量をのせる。
3. Ⓐをまわしかけ、そのまま冷蔵室で30分ほどつける。食べるときに、好みで長さ5～6cmの斜め切りにした葉ねぎを添える。

※保存は冷蔵庫で。各レシピの日もちを目安に食べきってください。　※ は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。

Column

ツナフレーク缶



素材を生かした シンプルな味付け

ツナのおいしさを生かすため野菜スープ、塩、油のみで味付け。化学調味料は不使用です。

料理にはぜひ “缶汁ごと”

油は、パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』を使用。コクがあり、料理がグッとおいしくなります。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みですだち、葉ねぎ、白炒りごま

大葉と赤玉ねぎがアクセント

里芋とツナのポテトサラダ



25分
日もちの目安：2日

菜

材料（3～4人分）

里芋	400g（全量）
赤玉ねぎ	100g（中1/2個）
塩	小さじ1/2
ツナフレーク缶	140g（2缶）
Ⓐ マヨネーズ	大さじ3
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
大葉	5枚

下準備

●里芋は両端を薄く切り落として耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ（600W）で8分加熱する★1。粗熱がとれたら手で皮をむき、2cm角に切る。

●赤玉ねぎは粗みじん切りにする。塩をまぶして5分ほどおき、さっと洗って水けをしぼる。

作り方

❶ボウルに里芋、赤玉ねぎを入れ、缶汁を軽くきったツナを加える。

❷Ⓐを加えてあえる。

❸大葉を小さめにちぎって加え、さらにあえる★2。

ポイント

★1竹串などを刺してかたければ、里芋の大きさに合わせて1分ずつ追加で加熱してください。

★2最後に加えて、大葉の風味を生かします。

さっと作れる副菜で旬を楽しむ

春菊の生ナムル



10分
日もちの目安：当日中

菜

材料（3～4人分）

春菊	約140g（全量）
Ⓐ 酢	小さじ2
Ⓐ 鶏ガラスープの素	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ1/2
Ⓐ ごま油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

●春菊は葉をつみ、葉と茎に分ける。葉は食べやすい長さに切り、茎は長さ4cmに切る。

作り方

❶耐熱容器に春菊の茎を入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱する。水にとってさまし、水けをしぼる。

❷ボウルにⒶを混ぜ合わせ、春菊の葉、①、好みで白炒りごまを加えてあえる★1。

ポイント

★1春菊の食感を生かすため、なるべく食べる直前にあえるのがおすすめ。

※////// は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。