今回お届け商品	
なす　1袋　/　エコ・小松菜　1束	国産小麦ワンタン・シュウマイの皮　24枚
生しいたけ（原木栽培）　100g	ロースハムスライス　65g
ピーマン　1袋	産直豚カタロースしゃぶしゃぶ用　200g❄
エコ・サニーレタス　1個	えびつみれ　160g
ミニトマト　130g	みじん切りにんにく　70g

※ 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。
※『エコ・小松菜』は1/2束、『エコ・サニーレタス』はお届けの1/3、『みじん切りにんにく』は余ります。

とろっとなすからうまみがじんわり

豚肉となすのフライパン蒸し にんにく醤油だれ



15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）

豚カタロース しゃぶしゃぶ用❄	200g（全量）
なす	240g（全量）
A 酒	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
B みじん切りにんにく	大さじ1
B 酢	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	小さじ1
B ごま油	大さじ1
ごま油	大さじ2
葉ねぎ	適宜

下準備

- 豚肉は冷蔵室に移して半日ほど解凍する。
- なすは厚さ1cmの斜め切りにする。

作り方

❶火にかける前のフライパンになすを並べ、ごま油をまんべんなくまぶす★1。豚肉を1枚ずつ、なるべく重ならないように広げてのせる。Aを全体にまわしかけ、ふたをして中火で5～6分蒸す。
❷Bを混ぜ合わせてたれを作る。
❸①を器に盛り、②をかける。好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

ポイント

★1なすにごま油をまぶしておくと、色よくとろっとした食感に。

凍ったまま使えるつみれで手軽！

『えびつみれ』と小松菜のワンタンスープ



15分
日もちの目安：3日

魚

材料（3～4人分）

しいたけ	50g（1/2パック）
小松菜	約100g（1/2束）
ワンタン・シュウマイの皮	12枚（1/2袋）
A 水	800ml（4カップ）
A 酒	大さじ1
A 鶏ガラスープの素	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
えびつみれ	160g（全量）
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

下準備

- しいたけは石づきを切り落とし、5mm幅に切る。
- 小松菜は長さ3cmに切る。
- ワンタンの皮は、対角線上に半分に切る。

作り方

❶鍋にAを入れて火にかけ、凍ったままの『えびつみれ』、しいたけを加えて5分ほど煮る。
❷小松菜を加えてさらに1分ほど煮たら、塩・こしょうで味を調える。
❸ワンタンの皮をなるべく重ならないよう広げて加え、さっと煮る★1。

ポイント

★1ワンタンの皮はスープを吸いやすいため、ふやけて崩れないようなるべく食べる直前に加えてください。
★2作りおく場合は、ワンタンの皮を加えずに保存してください。

※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

えびつみれ



ふわっと広がる えびの豊かな風味

小ぶりのえびやタイの無リンすり身、山芋を使用し、ふんわりとした食感に仕上げました。

解凍要らずで そのまま使える

凍ったまま煮込むだけなので便利。寒い時季の鍋物やおでんの具材にもぴったりです。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●こしょう ●酒 ●みりん ●便利つゆ ●鶏ガラスープの素 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みで葉ねぎ、糸唐辛子

にんにくの食感と香りが食欲をそそる

ピーマンとしいたけの甘辛にんにく炒め



15分
日もちの目安：3日

菜

材料（2〜3人分）

ピーマン	130g（全量）
しいたけ	50g（1/2パック）
みじん切りにんにく	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1/2
Ⓐ 塩	小さじ1/4
油	大さじ1
糸唐辛子	適宜

下準備

●ピーマンは縦5mm幅の細切りにする。
●しいたけは石づきを切り落とし、5mm幅に切る。

作り方

❶フライパンに油、『みじん切りにんにく』を入れて中火で熱し、ピーマン、しいたけを加えてしんなりするまで2分ほど炒める。
❷Ⓐを加え、さっと炒める。好みで糸唐辛子をのせる。

ワンタンの食感が楽しい彩りサラダ

パリパリワンタンとトマトマリネのリーフサラダ



20分
日もちの目安：当日中

菜

材料（3〜4人分）

ワンタン・シュウマイの皮	12枚（1/2袋）
サニーレタス	100g（お届けの2/3）
Ⓐ 便利つゆ（めんつゆ）	大さじ2
Ⓐ オリーブオイル	大さじ2
ミニトマト	130g（全量）
ロースハムスライス	65g（全量）
油	適量

下準備

●ワンタンの皮は1cm幅に切る。
●サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらしてシャキッとさせる。
●ボウルにⒶ、ミニトマトを4等分に切って混ぜ合わせ、トマトマリネを作る。
●ハムは放射状に8等分に切る。

作り方

❶フライパン全体に広がるくらいの油を中火で熱し、ワンタンの皮をなるべくバラバラにして入れる。きつね色になるまで揚げ焼きにして取り出す。
❷サニーレタスの水けをきり、ハムを加えて混ぜ、器に盛る。
❸①をのせ★1、トマトマリネを汁ごとかける。

ポイント

★1 ワンタンの皮は好みの量をトッピングしてください。

※ は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。