

今週のテーマ

干物の旨みをいかしたカンタン贅沢！絶品メニュー



イチオシ食材PICK UP! /



ミニトマト
アルル

トマト好きが魅了された
濃厚な味わい



丹沢ハム工場の
ベーコン

燻煙の香りと素材のおいしさ
を楽しんで！

食材使用スケジュール

・調味料などの一部食材はご自宅でご用意をお願いいたします。詳しくは中面のレシピでご確認下さい。

●冷凍の食材は事前解凍が必要です。

食材	お届け目安量	使用スケジュール			
		1日目	2日目	3日目	余る食材
葉ねぎ	1パック(100g)	2/3 パック	1/3パック		
白なす	1パック(180g)	1 パック			
アルルトマト	1パック(120g)	1/3 パック		2/3パック	
きゅうり	2本	1 本	1/2本		1/2本
カーリーケール	1パック(60g)		2/3パック	1/3パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)		2/3パック	1/3パック	
かぶ	1パック(2~5玉)		1/3パック	2/3パック	
うまみこい鶏 ミンチ ●	1パック(250g)	1 パック			
豚小間切れ	1パック(190g)		1パック		
干しガレイ切り落とし	1パック(300g)			1パック	
ベーコン切り落とし ●	1パック(70g)			1パック	

※レシピカードはお買い物かごにあらかじめセットした商品のみを記載しています。ご自身で商品を変更された場合、お届け食材が異なりますのでご了承ください。

※賞味期限をご確認のうえ、お早目にお召し上がりください。

※天候などやむを得ない事情により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。

主菜

とろける！ 白なすの田楽そぼろあんかけ



お届けする食材

うまみこい鶏 ミンチ
..... 1パック(250g)
葉ねぎ.....2/3パック(70g)
白なす..... 1パック(180g)

ご用意いただく食材

サラダ油 適量
醤油 大さじ1
みりん..... 大さじ1
和風顆粒だし .. 1袋(小さじ2)
A 酢..... 大さじ1
水.....200ml
片栗粉..... 大さじ1

副菜

コクうまアルルを楽しむサラダ



お届けする食材

アルトマト 1/3パック(40g)
きゅうり 1本

ご用意いただく食材

めんつゆ 大さじ1
オリーブオイル..... 大さじ1
B こしょう..... 適量
白いりごま 適量
塩(お好みで) 適量

作り方

主菜

1 そぼろあんの下ごしらえをする

- ・鶏肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
白なす:乱切り
葉ねぎ:薄い斜め切り

主菜

2 そぼろあんを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ中火で1分炒め、白なすを加えさらに2分炒める。
- ボウルにAを混ぜわせ、フライパンにA、葉ねぎを加え中火で2分とろみがつくまで煮る。
- ・器に盛り完成。

副菜

3 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
アルトマト:半分
きゅうり:縦半分に切って薄い斜め切り

副菜

4 サラダを作る

- ・ボウルにB、アルトマト、きゅうりを入れて混ぜあわせ、味が足りなければ塩を加えて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【アルル】

フランスの地名が名前の由来で、オペラ曲や絵画でも描かれる「アルルの女」のような魅力的に美味しい品種といわれています。

また、栽培している生産者が少ないとても貴重なミニトマトで、果肉が柔らかく味わい深いうま味が特徴です。

トマト好きにはたまらない味わいのミニトマト。

ぜひお楽しみください♪



主菜 カーリーケールと豚肉のガーリック炒め



お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
カーリーケール..... 2/3パック(40g)
ぶなしめじ..... 2/3パック(140g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 大さじ1
醤油..... 小さじ1
砂糖..... ひとつまみ
A すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
こしょう..... 適量
野菜ブイヨン.... 1/2袋(小さじ1)

副菜 かぶときゅうりのねぎ塩ナムル



お届けする食材

葉ねぎ..... 1/3パック(30g)
きゅうり..... 1/2本
かぶ..... 1/3パック(130g)

ご用意いただく食材

塩..... ふたつまみ
ごま油..... 大さじ1
B 野菜ブイヨン 1/2袋(小さじ1)
黒こしょう..... 適量

作り方

副菜 1 ナムルの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
葉ねぎ:小口切り
きゅうり:薄い輪切り
かぶ:薄い半月切り
※かぶの葉がついている場合は3日目の主菜に使うので取っておく
- ・ポリ袋にきゅうり、かぶ、塩を入れて塩もみする。

主菜 2 ガーリック炒めの下ごしらえをする

- ・ポリ袋に豚肉、Aを入れて揉みこむ。
- ・野菜を切る。
カーリーケール:幅3cm
しめじ:石づきを落としてほぐす

副菜 3 ナムルを作る

- ・ボウルに葉ねぎ、Bを入れラップをして電子レンジ600wで1分加熱してねぎだれを作る。
- ・野菜の水気を絞り器に盛り、ねぎだれをかけて完成。

主菜 4 ガーリック炒めを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、タレごと豚肉、しめじを入れ中火で2分炒める。
- ・カーリーケール、野菜ブイヨンを加えさらに中火で1分炒め、器に盛り完成。

生産者さんのご紹介 イタリア 白なす

とても身近な野菜であるなすですが、世界中には大きさや色、形が様々なものが存在しています。その中のひとつ「白なす」は、イタリア料理で使われることの多いなすです。特徴としては、一般的ななすが持つ紫色になる色素「なす紺」を持たないために白いことです。また、火を通すととろ〜とやわらかく、甘みと旨みがジュワツと広がりお箸が止まりません。お届けする「白なす」は、四国の野菜グループのみなさんが栽培したものです。新たななすの世界をどうぞお楽しみください♪



主菜

アルトマトでさっぱり！
白身魚のトマトソース

お届けする食材

干しガレイ切り落とし
(冷凍のまま) 1パック(300g)
アルトマト 2/3パック(80g)
ぶなしめじ 1/3パック(60g)
かぶ 2/3パック(270g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
「こしょう 少々
A バター 5g
「酢 小さじ1
<お好みで>
「黒こしょう 適量
B パセリ 適量

副菜

とろーりたまごとやわらか
カーリーケールのシーザーサラダ

お届けする食材

カーリーケール 1/3パック(20g)
ベーコン切り落とし ... 1パック(70g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
「酢① 大さじ2
C 塩 小さじ1
「マヨネーズ 大さじ1
D 酢② 小さじ1/2
「こしょう 適量
「牛乳 大さじ1/2

作り方

副菜

1 サラダの下ごしらえする

- ・ベーコンを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・食材を切る。
カーリーケール:幅3cm(茎が太い場合は外す)
ベーコン:食べやすい大きさに切る
- ・カーリーケールをお皿に盛る。

副菜

2 サラダのポーチドエッグを作る

- ・ポーチドエッグを作る。
片手鍋にお湯を沸かし、Cを入れる。
たまごを小さめのボウル又はおたまに割り入れる。
火を止めてお湯をぐるぐるとかき回して渦を作り、中央にたまごをそっと落とす。
たまごが鍋の中央に集まったら、弱火で4分加熱する。
たまごがかたまったら取り出して、水気をきり器に盛る。

ワンポイントアドバイス【ポーチドエッグ】

- ①お湯の渦は思いっきり作る
- ②たまごを熱湯ぎりぎりまで近づけて静かに落とす
の2点がポイント！

副菜

3 サラダを作る

- ・フライパンにベーコンを入れ中火で2分カリっとするまで焼く。
- ・カーリーケールに混ぜあわせたDをかけて、ベーコンをちらし完成。

主菜

4 添え野菜の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
アルトマト:4等分
しめじ:石づきを落としてほぐす
かぶ:1cm幅のくし切り
かぶの葉※あれば:3cm幅

主菜

5 トマトソースを調理する

- ・オリーブオイルを熱したフライパンに冷凍のままのカレイ、かぶを入れ中火で片面を4分ずつ加熱し、器に盛る。
- ・しめじ、かぶの葉を中火で2分炒め器に盛る。

主菜

6 トマトソースを仕上げる

- ・フライパンをサッとふき取り、アルトマトとAを加えて中火で2分、アルトマトを潰しながら炒めて火を止める。
- ・カレイの上にソースをかけ、お好みでBを振ったら完成。
添え野菜はお好みでソースにつけてお召し上がりください。

わたしたちの取り組み

丹沢ハム工場のベーコン

らでいっしゅぼーやイチオシのベーコンがおいしいヒミツは豚の飼育方法！

ストレスフリーな環境と厳選された飼料で大切に育てられた豚肉を使用することで、豚肉本来の旨みを引き出しています。お届けのベーコンは、素材の良さを最大限に活かすため、添加物など余計なものを一切使わずに、砂糖、塩、香辛料のみのシンプルな味付けに。さらに、国産の桜チップを主に使用し、じっくりと時間をかけて燻製にすることで、上品な燻煙の香りと豚肉の旨みが見事に調和した逸品に仕上がっています。燻煙の香りと素材のおいしさを生かしたベーコンをご堪能ください。

