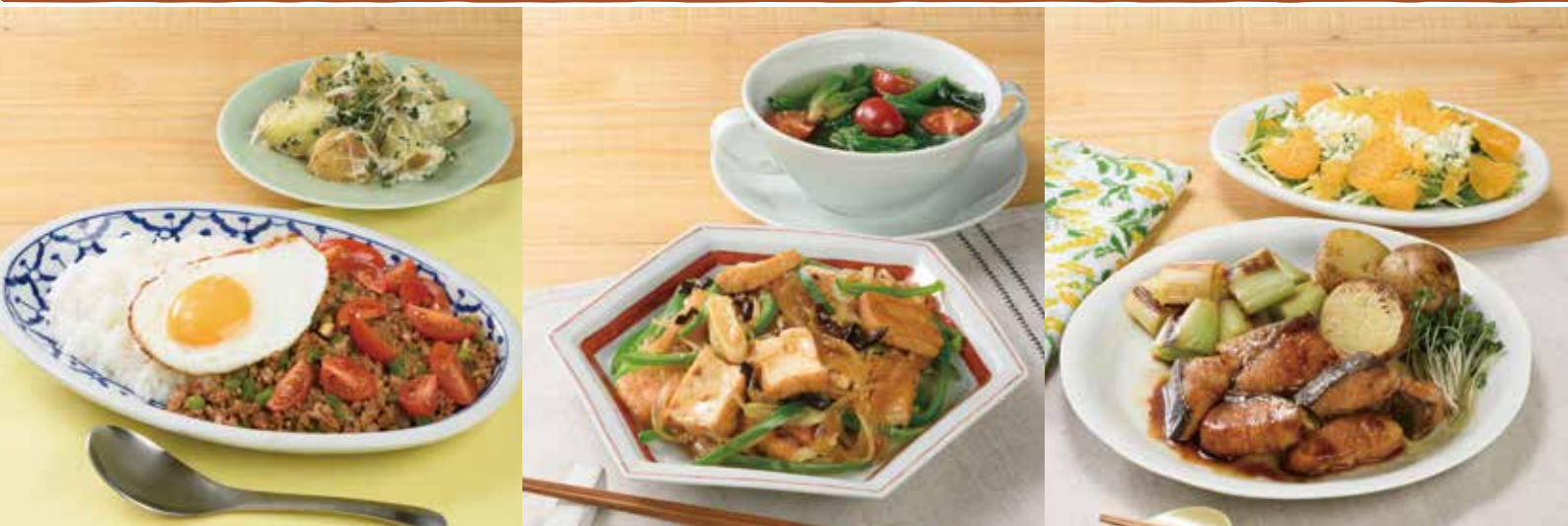


今週のテーマ

春はトマトの旬！3日間の彩りごはん



＼イチオシ食材PICK UP! /



アイコ

トマトがおいしい季節は「春」なんです！



不知火(しらぬい)

果肉からあふれ出す
ジューシーな甘み

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
長ねぎ	1パック(300g)	1/4 パック	1/4パック	2/4パック	
アイコ(ミニトマト)	1パック(120g)	3/4 パック	1/4パック		
ジャーガルちぐさ	1パック(180g)	1/3 パック	2/3パック		
ふぞろいじゃがいも	1パック(600g)	1/2 パック		1/2パック	
ブロッコリースプラウト	1パック(30g)	2/3 パック		1/3パック	
水菜	1パック(150g)		1/4パック	3/4パック	
不知火	1個			1個	
豚ひき肉 ●	1パック(250g)	1 パック			
野菜足すだけチャプチェの素	1パック(180g)		1パック		
ジューシー絹厚揚げ	1パック(90g×2)		1パック		
ぶり切身 ●	1パック(280g)			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

アイコの甘さ引き立つ
ガパオライス

お届けする食材

豚ひき肉..... 1パック(250g)
 長ねぎ..... 1/4パック(75g)
 アイコトマト..... 3/4パック(90g)
 ジャーガルちぐさ.... 1/3パック(60g)

ご用意いただく食材

ごはん..... 茶碗2杯(約300g)
 たまご..... 2個
 サラダ油 大さじ1/2
 〔醤油 大さじ1と1/2
 A ケチャップ 大さじ2
 砂糖 ひとつまみ
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 ごま油..... 大さじ1/2
 たまご 2個

副菜

じゃがいもとブロッコリースプラウトの
マヨサラダ

お届けする食材

ふぞろいじゃがいも
 1/2パック(300g)
 ブロッコリースプラウト
 2/3パック(20g)

ご用意いただく食材

〔マヨネーズ 大さじ2
 酢..... 小さじ1/2
 B こしょう..... 適量
 塩..... ひとつまみ

作り方

副菜

1 マヨサラダの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 じゃがいも：ひと口大の大きさに切る
 スプラウト：根を落として、半分に切る
- ・ 片手鍋にじゃがいも、浸るくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから中火で4分やわらかくなるまで茹でる。

主菜

2 ガパオライスを作る

- ・ 豚ひき肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・ 野菜を切る。
 アイコトマト：4等分
 長ねぎ、ちぐさピーマン：粗いみじん切り

副菜

3 マヨサラダを仕上げる

- ・ じゃがいもがこぼれないように湯を捨て、中火で1分ゆすりながら加熱して水分を飛ばす。
- ・ 粗熱がとれたらスプラウト、Bを加え和えて完成。

主菜

4 ガパオライスを仕上げる

- ・ 器にごはんを盛る。
- ・ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れ中火で2分炒める。
- ・ 長ねぎ、ちぐさピーマン、Aを加え中火で2～3分炒め器に盛る。
- ・ フライパンをサッと洗って熱し、ごま油を引いてたまごを割り入れ、中火で3分焼いて目玉焼きを作る。
- ・ 器にアイコトマトを散らし、目玉焼きを盛り完成。

生産者さんからのメッセージ 春アイコ

実はトマトがおいしい季節は「春」なんです！

その理由は、トマト原産地の南米の高原地帯に近い気候が日本の春だから。
 穏やかな春の日差しを浴びながらゆっくりと成長したトマトには甘みやうま味がたっぷりになります。
 今回お届けする長崎県産の春アイコは、さらに特別。
 ミニトマトは、大玉トマトより水分を欲しがると性質ですが、生産者さんはあえて水を控えめに。すると樹は細く締まって育ち、ミニトマトの実も大きくなりすぎないため、甘みがギュッと凝縮されるのです。
 丹精込めて育てられた旬の春アイコを、ガパオライスでお楽しみください！

写真：ながさき南部生産組合のみなさん

※他産地のものをお届けする場合がございますが、いずれも生産者さんが丹精込めて育てたものをお送りします。



主菜

野菜切るだけかんたん◎
ちぐさピーマンの春雨炒め

副菜

時短で栄養ギュッ！
水菜とトマトの中華スープ

※写真ではほうれん草を使用していますが、実際のレシピは水菜を使用しております。

お届けする食材

野菜足すだけチャプチェの素
.....1パック(180g)
ジャーガルちぐさ
.....2/3パック(120g)
長ねぎ1/4パック(75g)
ジューシー絹厚揚げ
.....1パック(90g×2)

ご用意いただく食材

サラダ油大さじ1/2
水150ml
ごま油..... 適量

お届けする食材

水菜1/4パック(40g)
アイコトマト1/4パック(30g)

ご用意いただく食材

「水.....300ml
A チキンブイヨン、1袋(小さじ2)
「塩.....ひとつまみ

作り方

副菜 1 中華スープを作る

- ・野菜を切る。
水菜:幅3cm
アイコトマト:半分
- ・片手鍋にAを沸騰させ、水菜、アイコトマトを入れ中火で1分加熱し完成。

主菜 2 春雨炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ちぐさピーマン:細切り
長ねぎ:薄い斜め切り
厚揚げ:横半分に切り幅1cm

主菜 3 春雨炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを中火で2分焼く。
- ・チャプチェの素、春雨、水、ちぐさピーマン、長ねぎ、厚揚げを入れフタをし中火で5分時々ほぐしながら煮る。
- ・春雨が戻り、水気がなくなってきたら器に盛りごま油をかけて完成。

使ったことがない方へ

メニューページで献立セットをもっと便利に

メニューページでは、献立セットの内容を
事前にチェックできます。

便利ポイント1



3日分のメニューが
分かる

便利ポイント2



準備する食材を
ひと目で確認

便利ポイント3



お好みで食材の
変更もできる

今すぐ
メニューページを
チェック！

スマホで
読み取り



Webサイト
TOPページから



クリック
CLICK!

主菜

焼き野菜と
ふぞろいぶりの照り焼き

お届けする食材

ぶり切身 1パック(280g)
 長ねぎ 2/4パック(150g)
 ふぞろいじゃがいも
 1/2パック(300g)
 ブロッコリースプラウト
 1/3パック(10g)

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1/2
 サラダ油 大さじ1/2
 塩 ひとつまみ
 〔醤油 大さじ2
 A 砂糖 大さじ1
 〕 酒 大さじ1

副菜

不知火のミモザサラダ



お届けする食材

水菜 3/4パック(110g)
 不知火 1個

ご用意いただく食材

たまご 2個
 〔オリーブオイル 大さじ2
 B 塩 ひとつまみ
 〕 黒こしょう 適量

作り方

副菜

1 ミモザサラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
水菜:幅3cmに切り、器に盛り付ける
不知火:2/3個は薄皮をむき、器に盛り付ける
1/3個はボウルに絞る(ドレッシング用)
- ・ゆでたまごを作る。
片手鍋に湯を沸かし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れる。
弱火にしてふたをし、沸騰状態で8分加熱後、流水で冷ます。

主菜

2 ぶりの照り焼きの下ごしらえをする

- ・ぶりを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
長ねぎ:幅3cm
じゃがいも:皮付きのまま半分
スプラウト:根を落とす
- ・耐熱容器にじゃがいもを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

副菜

3 ミモザサラダを作る

- ・ゆでたまごの殻をむき、卵白は粗みじん切りにしてサラダにちらし、黄身はザルに押しつぶしそぼろ状にし盛り付ける。
- ・ドレッシング用に絞った不知火の果汁にB加えて混ぜドレッシングを作る。
- ・サラダにかけて完成。

主菜

4 ぶりの照り焼きを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、長ねぎ、じゃがいも、塩を入れ中火で3分時々返しながらかき混ぜて焼き盛り付ける。
- ・フライパンをさっと拭きサラダ油を熱し、ぶりを片面2分ずつ焼き、Aを加え中火で1分30秒照りがでるまで煮絡める。
- ・タレごとお皿に盛り、スプラウトを添えて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【不知火(しらぬい)】

『知っていますか? 柑橘・不知火(しらぬい)』

不知火(しらぬい)は、清見オレンジとポンカンを掛け合わせて生まれた柑橘で、最大の特徴は果実の上部にある独特の出っ張り。

つるんとした美しいオレンジ色の果皮は手で簡単にむくことができ、中からは爽やかな香りが広がります。果肉は驚くほどジューシーで、豊かな甘みと適度な酸味のバランスが絶妙!とろけるような食感も人気の秘密です。

旬の時期に、サラダのアクセントとして、爽やかな味わいをお楽しみください。

