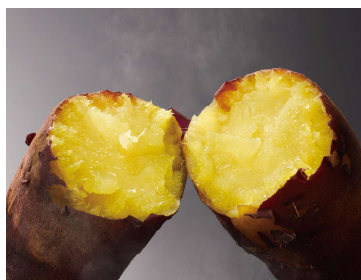


今週のテーマ

春の味覚を味わう！こっくり美味しい極上ごはん



イチオシ食材PICK UP! /



熟成べにはるか

じっくり熟成♪
とろける甘さ



香川県産 たけのこ水煮

春の味覚！
天然たけのこ

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
いんげん	1パック(100g)	2/3 パック		1/3パック	
熟成べにはるか	1パック(500g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
春風ラブリーさくら(トマト)	1パック(120g)	1/2 パック		1/2パック	
玉ねぎ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
えのき	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
キャベツ	1パック(1/2個)		1/3パック	2/3パック	
ルッコラ	1パック(50g)		1/2パック	1/2パック	
鶏モモ肉カット ●	1パック(200g)	1 パック			
たけのこの水煮	1パック(120g)	1 パック			
スパイス香る豚肉のカレー炒め ●	1パック(150g)		1パック		
ふぞろいシマホッケ ●	1パック(300g)			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

春の訪れたけのこと
鶏肉のこっくり煮

お届けする食材

鶏モモ肉カット 1パック(200g)
たけのこの水煮 1パック(120g)
いんげん 2/3パック(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
[醤油 大さじ2
酒 大さじ2
A 砂糖 大さじ2
水 50ml

副菜

べにはるかた春風ラブリーの
マッシュサラダ

お届けする食材

熟成べにはるか
..... 1/4パック(125g)
春風ラブリーさくら(トマト)
..... 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

「野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
B オリーブオイル 大さじ1
[塩 ひとつまみ
粗びき黒こしょう 適量

作り方

主菜 1 鶏肉を解凍する

- ・鶏肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
さつまいも:皮付きのまま小さめの乱切り
ミニトマト:4等分

副菜 3 サラダを作る

- ・耐熱容器に、サッと水に通したさつまいもを加えラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ・フォークでつぶし、B、ミニトマトを加え混ぜる。
- ・器に盛り粗びき黒こしょうをかけて完成。

主菜 4 こっくり煮の下ごしらえをする

- ・いんげんは3等分に切る。
- ・小鉢にAを混ぜておく。

主菜 5 こっくり煮を作る

- ・両手鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れ中火で2分炒める。
- ・たけのこ、Aを加え中火で6分～8分煮る。
- ・いんげんを加え3分煮て完成。

生産者さんのご紹介 春風ラブリーさくら

千葉県東庄町で「ラブリーさくら」という特別なミニトマトを育てている長瀬さんをご紹介します。東庄町は海に囲まれた町で、冬は暖かく夏は涼しい気候。この気候はミニトマト作りにぴったりの環境です。

特に桜の季節の3～4月は、春の日差しがたっぷり注ぎ、ハウスには海からの春風が吹き込むため、ミニトマトたちは甘みとうまみをぐんぐん蓄えていきます。

長瀬さんが愛情を込めて栽培した、甘みと酸味のバランスが絶妙な「ラブリーさくら」。

1日目はべにはるかたのマッシュサラダで、甘みたっぷりの春の味わいをお楽しみください！



主菜

野菜足すだけ!べにはるかの
甘みを楽しむカレー炒め

お届けする食材

スパイス香る豚肉のカレー炒め
1パック(150g)
 熟成べにはるか
1/2パック(250g)
 玉ねぎ1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油大さじ1/2
 (お好みで)塩・こしょう..... 適量

副菜

こくうまグリルキャベツの
和風スープ

お届けする食材

えのき 1/2パック(100g)
 キャベツ 1/3パック(110g)
 ルッコラ.....1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
 〔水.....300ml
 和風顆粒だし
 A1/2袋(小さじ1)
 塩.....ひとつまみ

作り方

主菜

1 カレー炒めの素を解凍する

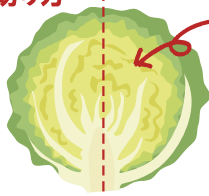
- ・ カレー炒めの素を解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜

2 和風スープの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 えのき:石づしを落として半分に切る
 キャベツ:人数分に切る
 ルッコラ:幅3cm

キャベツの切り方



芯ごと
この向きにカット

副菜

3 和風スープを作る

- ・ 両手鍋にオリーブオイルを熱し、キャベツを強火で片面2分焼き色がつくまで焼く。
- ・ えのき、ルッコラ、Aを加え沸騰したら中火で5分煮て完成。

主菜

4 カレー炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 さつまいも:皮付きのままひと口大の乱切り
 玉ねぎ:幅1cmのくし切り
- ・ 耐熱容器にさつまいもを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

5 カレー炒めを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、カレー炒めの素、さつまいも、玉ねぎを入れ中火で3分炒めて完成。
- ・ お好みで塩・こしょうで味を調整してください。

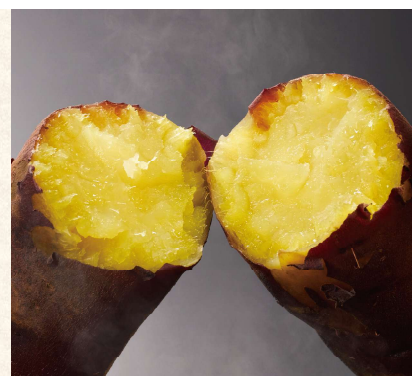
イチオシお野菜ご紹介 飯塚さんの蔵出し熟成べにはるか

作り手は、茨城県の海辺の町、鉾田(ほこた)市で農薬を使わずに「べにはるか」というさつまいもを育てている飯塚さん。

10月以降、甘みが増す時期に収穫したさつまいもは、専用の貯蔵庫でじっくり熟成。

この間にでんぷんが糖に変わって、さらに甘くねっとりとしたおいしいさつまいもになります。

自慢のあま〜いべにはるかをご堪能ください!



主菜

ふぞろいシマホッケと
春野菜のアクアパッツァ

お届けする食材

ふぞろいシマホッケ
.....1パック(300g)
いんげん.....1/3パック(30g)
キャベツ.....2/3パック(230g)
春風ラブラリーさくら(トマト)
.....1/2パック(60g)
えのき.....1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル①.....大さじ1
水.....200ml
酒(白ワインでも).....50ml
A 野菜パイオン...1袋(小さじ2)
塩.....ふたつまみ
こしょう.....適量
オリーブオイル②.....大さじ1/2

副菜

べにはるかのと玉ねぎの
マヨグラタン

お届けする食材

熟成べにはるか...1/4パック(125g)
玉ねぎ.....1/2パック(100g)
ルッコラ.....1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

バター.....5g
小麦粉.....大さじ1
牛乳.....200ml
塩・こしょう.....適量
マヨネーズ.....適量

作り方

主菜 1 ホッケを解凍する

- ・ホッケを解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 マヨグラタンの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
さつまいも：皮付きのまま幅5mmのいちよう切り
玉ねぎ：薄切り
ルッコラ：幅3cm

副菜 3 マヨグラタンの下ごしらえをする

- ・フライパンにバターを熱しさつまいも、玉ねぎ、ルッコラを入れて中火で3分炒め、小麦粉を加えて1分炒める。
- ・小麦粉がなじんだら中火でダマにならないよう**牛乳を3回に分けて加えながら混ぜ**、塩・こしょうを加えてさらに混ぜる。
- ・中火で3分とろみがつくまで煮て耐熱容器に入れる。
- ・マヨネーズをかけトースターで6分焼き完成。

主菜 4 アクアパッツァの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
キャベツ：5cm角のざく切り
えのき：石づしを落としてほぐす
いんげん：幅3cm
ミニトマト：半分

主菜 5 アクアパッツァを作る

- ・両手鍋にオリーブオイル①を熱し、ホッケを入れ中火で片面を2分焼く。
- ・ホッケを裏返してキャベツ、えのき、Aを加え、煮立ったらふたをして弱火で6分煮る。
- ・ミニトマト、いんげんを加え、弱火のままさらに1分煮る。
- ・器に盛り、オリーブオイル②を回しかけて完成。

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!