

今週のテーマ

和洋中の贅沢レシピで もったいないをごちそうに！



イチオシ食材PICK UP! /



春キャベツ

寒さが育てた甘みを
楽しんで♪



ふぞろいまぐろの切落し

旨味が凝縮！
とろける濃厚な味わい

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
甘小ねぎ	1パック(50g)	1/2 パック	1/2パック		
ピーマン	1パック(150g)	1/2 パック	1/2パック		
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック		1/2パック	
キャベツ	1パック(1/2個)		1/2パック	1/2パック	
ほうれん草	1パック(200g)		2/3パック	1/3パック	
黄金柑	1パック(200g)			1/2パック	1/2パック
マッシュルーム	1パック(100g)			1パック	
ふぞろいまぐろの切落し	1パック(140g)	1 パック			
牛小間切れ ❄️	1パック(200g)		1パック		
うまみこい鶏もも・むねカット ❄️	1パック(250g)			1パック	

※レシピカードはご購入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。

事前解凍 ❄️ なし

主菜

ふぞろい切り落とし!
まぐろの中落ち漬け丼

副菜

トマトとピーマンの
ふわっと卵白炒め

お届けする食材

ふぞろいまぐろの切落とし
..... 1パック(140g)
甘小ねぎ 1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

卵黄 2個
ごはん お茶碗2杯(300g)
「醤油 大さじ2
A 酒 大さじ1
「みりん 大さじ2

お届けする食材

ピーマン 1/2パック(75g)
ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

卵白 2個
ごま油 大さじ1
「和風だし 1/2袋(小さじ1)
B
「塩 ふたつまみ

作り方

主菜

1 漬け丼の下ごしらえをする

- ・ まぐろを流水で解凍する。
- ・ 片手鍋にAを入れ中火で熱し、沸騰してから1分ほど煮立て、粗熱を取る。
- ・ 甘小ねぎを小口切りにする。
- ・ Aのタレの**粗熱がとれたら**、まぐろを5分ほど漬ける。

副菜

2 卵白炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
ミニトマト: 4等分
ピーマン: 縦に細切り

ー ワンポイントアドバイス ー

【ピーマンの苦味を抑える切り方】

縦に切る=苦味が弱い **横に切る=苦味が強い**



ー たまごの準備 ー

小鉢を2つ用意し、たまごを卵黄と卵白にわける。
卵黄は割らずにとっておく。
(卵黄は主菜、卵白は副菜に使用します。)

副菜

3 卵白炒めを作る

- ・ フライパンにごま油を熱し、ピーマン、ミニトマトを入れ中火で1分炒める。
- ・ 卵白が入った小鉢にBを入れて混ぜ、フライパンに加え中火で1分炒めたら完成。

主菜

4 漬け丼を仕上げる

- ・ 器にごはんを盛り、まぐろ、卵黄、甘小ねぎをのせて完成。

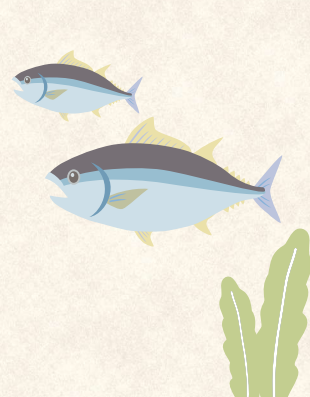
わたしたちの取り組み

ふぞろいまぐろ

本日のまぐろは、厳選しためばちマグロの中骨の近くの赤身部分。とろけるような食感で、甘みと旨みがたっぷり詰まった部位です。

実は、このお魚を食べることで、自然とみなさんは持続可能な漁業を支える活動に参加しているんです。らでいっしゅばーやでは、安全でおいしい魚をお届けするため、漁師さんがどこでどうやって獲ったのかまでしっかり確認し、海の環境保全や魚の数が減りすぎないように、ルールを守って獲られた魚を選ぶことで、持続可能な魚食文化の実現を目指しています。

形はふぞろいでも、味は最高級! お店で食べるような本格的な味を楽しみながら、未来の海も守りましょう♪



事前解凍



牛小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

芯まで甘い
春キャベツを楽しむ牛肉炒め

副菜

やみつき！
ほうれん草のねぎ塩ナムル

お届けする食材

牛小間切れ..... 1パック(200g)
キャベツ 1/2パック(190g)
ピーマン 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
醤油 大さじ1
酒.....大さじ1と1/2
砂糖大さじ1/2
A 味噌 大さじ1
チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)

お届けする食材

甘小ねぎ 1/2パック(25g)
ほうれん草 2/3パック(130g)

ご用意いただく食材

チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
B ごま油大さじ1と1/2
白いりごま 小さじ1
酢..... 小さじ1

作り方

副菜

1 ナムルの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
ほうれん草:幅3cm
甘小ねぎ:小口切り

副菜

2 ナムルを作る

- ・ 耐熱容器にほうれん草を入れ、ラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
(ねぎの辛味が気になる方はほうれん草と一緒に加熱してください)
- ・ 耐熱容器にねぎ、Bを加え混ぜ完成。

主菜

3 牛肉炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
キャベツ:3cm角のざく切り
芯はスライス
ピーマン:乱切り

＼ 芯まで美味しく食べられます！ ＼

らでっしゅぼーやのキャベツは芯まで甘い！
薄くスライスしてお召し上がりください！

主菜

4 牛肉炒めを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて中火で2分炒める。
- ・ キャベツ、ピーマン、Aを加え中火で2分炒めて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【春キャベツ】

春キャベツってどんなやさしい？

秋に種をまいて冬の寒さの中でゆっくり育ち、3月ごろからようやく収穫できるのが「春キャベツ」です。

寒い時期に育つことで、葉が柔らかくみずみずしさと甘みが増すんです。

春キャベツの特徴は、葉っぱの巻きがゆるくフワフワしており、葉が薄くて明るい黄緑色をしています。

2日目のメニューでは芯までやわらかい甘さを、3日目のメニューでは生のみずみずしさを楽しめる料理をご用意しました。

春の味覚を存分にお楽しみください♪



事前解凍



うまみこい鶏もも・むねカット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

 柑橘でさわやか
 鶏もも肉のクリーム煮


副菜

 みずみずしい春キャベツと
 トマトのマリネサラダ


お届けする食材

 うまみこい鶏もも・むねカット
 1パック(250g)
 黄金柑 1/2パック(100g)
 ほうれん草 1/3パック(70g)
 マッシュルーム 1パック(100g)

ご用意いただく食材

 バター 10g
 小麦粉 大さじ1と1/2
 牛乳 250ml
 野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
 (お好みで)粗びき黒こしょう
 適量

お届けする食材

 キャベツ 1/2パック(180g)
 ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

 塩① ひとつまみ
 砂糖 小さじ1
 オリーブオイル 小さじ2
 A 酢 大さじ1と1/2
 塩② ひとつまみ

作り方

副菜

1 マリネの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
キャベツ:細切り
トマト:4等分
- ・ポリ袋にキャベツ、塩①を入れ塩もみする。

主菜

2 クリーム煮を作る

- ・野菜を切る。
黄金柑:半量輪切り、半量果汁を絞る
ほうれん草:幅3cm
マッシュルーム:半分
- ・フライパンにバターを熱し、鶏肉を入れ中火で片面3分ずつ焼く。
- ・ほうれん草、マッシュルーム、小麦粉を入れて中火で2分炒める。
- ・小麦粉がなじんだら、ダマにならないよう**牛乳を3回に分けて**混ぜながら加え、中火で3~4分とろみがつくまで煮る。

副菜

3 マリネを作る

- ・キャベツがしんなりしたら水けを絞りA、トマトを入れ、和えたら完成。

主菜

4 クリーム煮を仕上げる

- ・野菜バイオン、黄金柑の果汁を入れ混ぜ器に盛る。
- ・飾り用の黄金柑を飾り、お好みで粗びき黒こしょうをかけて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 — 【黄金柑】

黄金柑(おうごんかん)ってどんな果物？

黄金柑の正確な起源は不明ですが、温州みかんと柚子のかけ合わせで生まれたといわれています。
特徴は3つ！

- 1つ目は、ゆずのような爽やかな香り。
- 2つ目は、とっても甘いこと。小さい実で甘みがギュッと詰まっています。
- 3つ目は、皮が手で簡単にむけること。

そのまま食べても美味しいけれど、お料理に使うと、さわやかな香りと甘みで料理をグッとおいしくしてくれます。本日のクリーム煮でお楽しみください♪

