

今週のテーマ

食感を楽しむ！春野菜たっぷりの3日間



イチオシ食材PICK UP! /



タイニーシュシュ

白菜の仲間！
詳細は中面で♪



かぼちゃ

沖縄育ちの
しっとり甘い逸品

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。
- ・❄マークの冷凍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
キャベツ	1パック(1/2個)	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		
長ねぎ	1パック(300g)	1/4 パック		1/4パック	1/2パック
エリンギ	1パック(100g)	1/2 パック	1/2パック		
タイニーシュシュ	1個	2/3 個		1/3個	
かぼちゃ	1パック(250g)		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	
鶏もも肉	❄ 1パック(280g)	1 パック			
放牧豚上小間肉	❄ 1パック(250g)		1パック		
黒枝豆入りエビカツ	1パック(4枚)			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。

事前解凍



鶏もも肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

旨味をました
春トマトダレの油淋鶏

副菜

食感楽しむエリンギと
タイニーシュシュの中華和え

お届けする食材

鶏もも肉..... 1パック(280g)
キャベツ 1/4パック(90g)
春風ラブリーさくら(トマト)
..... 1/2パック(60g)
長ねぎ..... 1/4パック(75g)

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
片栗粉 大さじ3
サラダ油 大さじ5
砂糖 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
A 酢..... 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
すりおろししょうが 小さじ1

お届けする食材

エリンギ 1/2パック(50g)
タイニーシュシュ..... 2/3個(150g)

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
白いりごま 小さじ1

作り方

副菜

1 中華和えの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
タイニーシュシュ:幅3cm
エリンギ:縦半分に切って薄い斜め切り

エリンギの切り方



副菜

2 中華和えを作る

- 耐熱容器にエリンギ、タイニーシュシュを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- Bを入れ和えて完成。

主菜

3 油淋鶏の下ごしらえをする

- 野菜を切る。
キャベツ:千切りにして器に敷く
ミニトマト:4等分
長ねぎ:みじん切り
- 耐熱容器にねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで2分加熱する。

主菜

4 油淋鶏を作る

- 均一に火を通すため、鶏肉の厚い部分に包丁で切り込みを入れ開き、厚みを均一にする。
- 鶏肉に塩を振る。
- ポリ袋に鶏肉、片栗粉を入れ、しっかり粉つけをする。
- フライパンにサラダ油を熱し、皮目を下にして鶏肉を入れ、ふたをして中火で片面を5分焼く。

主菜

5 油淋鶏を仕上げる

- 鶏肉を裏返し、ふたをせずに中火で5分焼く。
- 3のねぎの容器にA、ミニトマトを加え、混ぜてたれを作る。
- 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切って器に盛り、たれをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【タイニーシュシュ】

タイニーシュシュってなに？

タイニーシュシュは、白菜の仲間の新しい野菜です。

一番の特徴は、そのなめらかな食感。

普通の白菜にある細かい産毛(毛茸/もうじ)がないので、お口に入れた瞬間からなめらかな食感が楽しめます。

見た目は白菜のコンパクトサイズで、葉が通常より厚いので、噛むとじゅわっと旨みが広がる、みずみずしい野菜

なんです。今回の献立で、このなめらかな口当たりと、みずみずしい美味しさをお楽しみください！



事前解凍



放牧豚上小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 ほくっとかぼちゃのてりたま炒め

副菜 トマトの甘さを楽しむコールスロー



お届けする食材

❄️ 放牧豚上小間肉 1パック(250g)
 エリンギ 1/2パック(50g)
 かぼちゃ 1/2パック(125g)
 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1/2
 たまご 2個
 「砂糖① 小さじ1
 A みりん 小さじ1
 ｜牛乳 小さじ1
 「醤油 大さじ2
 B 砂糖② 大さじ2
 ｜酒 大さじ2

お届けする食材

春風ラブラリーさくら(トマト)
 1/2パック(60g)
 キャベツ 1/2パック(175g)

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
 「マヨネーズ 大さじ2
 C 酢 小さじ1/2
 ｜砂糖 ひとつまみ

作り方

副菜 1 コールスローを作る

- ・ 野菜を切る。
 キャベツ: 1cm角
 ミニトマト: 4等分
- ・ ポリ袋にキャベツ、塩を加え塩もみし、水分がでたら水けをきる。
- ・ ポリ袋にトマト、Cを加え和え完成。

主菜 2 てりたま炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る
 かぼちゃ: 厚さ5mm、3等分
 ピーマン: 小さめの乱切り
 エリンギ: 横半分に切って薄切り
- ・ 耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。

主菜 3 てりたま炒めを作る

- ・ 小鉢にたまごを割り溶き、Aを加え混ぜる。
- ・ フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れ中火で1分大きくかき混ぜ、半熟たまごを作り一度取り出す。
- ・ フライパンをサッとふき取り、豚肉、かぼちゃ、エリンギ、ピーマン、Bを入れ中火で2分炒める。
- ・ お肉に火が通ったらたまごを戻し入れ全体を混ぜて完成。

エリンギの切り方



生産者さんのご紹介 沖縄産かぼちゃ

沖縄の真南風(まなへ)で野菜作りに情熱を注ぐ平安名(へんな)さんをご紹介します。
 平安名さんは石垣島特産のパイナップルなどを作っている生産者さんです。

今回お届けするのは、平安名さん自慢のかぼちゃ。

一般的なかぼちゃの収穫は夏から秋ですが、一年中温暖な沖縄では、春にとっても甘くてしっとりしたかぼちゃをお届けできるんです。

南国の恵みと平安名さんの愛情たっぷりのかぼちゃを、ぜひ食卓でお楽しみください。

※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。



真南風 平安名さん(沖縄県)

事前解凍



なし

主菜

丹波黒枝豆入りエビカツ 彩り揚げ野菜添え



副菜

お出汁香るタイニーシュシュと ねぎのすまし汁



お届けする食材

黒枝豆入りエビカツ
(冷凍のまま)..... 1パック
キャベツ..... 1/4パック(85g)
ピーマン..... 1/2パック(75g)
かぼちゃ..... 1/2パック(125g)

ご用意いただく食材

サラダ油..... フライパンに1cm
塩..... ひとつまみ
「マヨネーズ」..... 大さじ2
A「ケチャップ」..... 大さじ2

お届けする食材

タイニーシュシュ..... 1/3個(100g)
長ねぎ..... 1/4パック(75g)

ご用意いただく食材

「水」..... 300ml
B 和風顆粒だし.. 1袋(小さじ2)
「塩」..... ひとつまみ

作り方

主菜

1 エビカツの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ピーマン:縦4等分
かぼちゃ:幅5mm
キャベツ:千切りにし、器に盛る。

主菜

2 エビカツを作る

- ・フライパンにサラダ油を入れ180度に熱し、ピーマン、かぼちゃを加え中火で2~4分素揚げにし器に盛り、塩を振る。
- ・**冷凍のまま**のエビカツを入れ中火で4分こんがり焼き色がつくまで揚げる。
- ・小鉢にAを混ぜ添えて完成。

副菜

3 すまし汁を作る

- ・野菜を切る。
タイニーシュシュ:幅3cm
長ねぎ:小口切り
- ・片手鍋にB、タイニーシュシュ、長ねぎを入れて火にかけ、沸騰してから中火で2分煮て完成。

残った野菜でもう1品【香ばしねぎの丸焼き】

瑞々しいねぎを焼くだけの
シンプルなメニューですが、とろっと甘くおすすめです /

ねぎを幅5cmに切り、サラダ油(大さじ1/2)を熱したフライパンで中火で5分時々転がしながら焼く。
器に盛り、塩(ひとつまみ)をかけて完成。



フードロス削減の取り組み

丹波の黒枝豆入り エビカツ

実は「もったいない」を「おいしい」に変えたエビカツなんです。

市場に出回らない形や大きさの丹波黒枝豆を、このエビカツで活用。

見た目はふぞろいでも、味は本物。香り高い丹波黒枝豆を贅沢に丸ごと使用しました。

ぷりぷりのエビと、ホクホクの枝豆の異なる食感。

エビのピンク色と枝豆の緑色が織りなす、春らしい彩りも魅力です。

おいしさと環境への想いが出会って生まれた一品。ぜひご堪能ください。

