

今週のテーマ
和洋中の味めぐり! めずらし野菜のごちそう献立

**イチオシ食材
PICK UP!**

たけのこキャベツ

 先がとがった
珍しいキャベツ!

ブロッコリー

 コリっと
ほのかな甘みを
お楽しみください♪

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。
- ・❄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
たけのこキャベツ	1個	1/3 個	1/3個	1/6個	1/6個
玉ねぎ	1パック	1/2 パック	1/2パック		
人参	1パック(270g)	1/2 パック	1/2パック		
ブロッコリー	1個	1/3 個	2/3個		
大葉	10枚	5 枚		5枚	
チンゲン菜	1パック(200g)			1パック	
肉厚生くらげ	1パック(50g)			1パック	
豚モモスライス	1パック(200g)	1 パック			
ハーブチキン ❄	1パック(195g)		1パック		
ミックスベジタブル	200g		70g	50g	80g
メカジキ切身 ❄	1パック(160g)			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

みずみずしいキャベツたっぷり！
豚のしょうが焼き

副菜

大葉が香る 人参とブロッコリーの
ごま味噌和え

お届けする食材

豚モモスライス 1パック(200g)
たけのこキャベツ 1/3個(170g)
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
醤油 大さじ1
酒 大さじ1
A 砂糖 大さじ1
すりおろししょうが...小さじ1/2

お届けする食材

人参 1/2パック(135g)
ブロッコリー 1/3個
大葉 5枚

ご用意いただく食材

味噌 大さじ1
B 砂糖 小さじ1
みりん 大さじ1
白すりごま 適量

作り方

副菜

1 ごま味噌和えの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
人参:皮付きのまま、短冊切り
ブロッコリー房:ひと口大
ブロッコリー茎:かたい皮を切り落としてひと口大
大葉:みじん切り

副菜

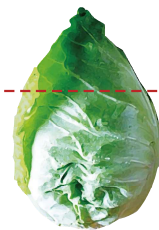
2 ごま味噌和えを作る

- ・ 耐熱容器に人参、ブロッコリー、Bを入れ混ぜ、ラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・ 柔らかくなったら、大葉、ごまを入れ混ぜ、器に盛り完成。

主菜

3 しょうが焼きの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
玉ねぎ:幅1cmのくし切り
キャベツ:2cm角に切り、器に盛る

キャベツの
切り方

ココを使う

（2日目のピザは
輪切りで使用するため
切り方注意！）

主菜

4 しょうが焼きを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉(大きい場合は切る)、玉ねぎを入れ中火で3分炒める。
- ・ Aを加えタレにとろみがついたら器に盛り完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ブロッコリー】

私たちが食べているブロッコリーの頭の部分、実は**つぼみの集まり**なんです！
収穫せずに置いておくと、黄色くてかわいい菜の花のような花が咲きます。

ブロッコリーのように花の茎やつぼみ、花そのものを食べる野菜を「花菜類（かさいるい）」と呼び、他にもカリフラワーや菜の花、フキノトウ、ミョウガなどもこの仲間です。

知ってるようで知らない、野菜の不思議を楽しく学んでみましょう！



事前解凍



ハーブチキン

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

3種のハーブが香る チキンとグリル野菜



副菜

農家さんのアレンジレシピ!
たけのこキャベツのマヨピザ



お届けする食材

ご用意いただく食材

❄️ ハーブチキン 1パック(195g) オリーブオイル 大さじ1
人参..... 1/2パック(135g) 塩・こしょう 適量
ブロッコリー 2/3個
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)

お届けする食材

ご用意いただく食材

たけのこキャベツ ... 1/3個(170g)	「ケチャップ 大さじ2
ミックスベジタブル	A すりおろしにんにく ... 小さじ1/2
(冷凍のまま) 70g	「砂糖 ひとつまみ
	マヨネーズ 適量
	パセリ 適量

作り方

副菜 1 マヨピザを作る

- ・キャベツを幅2cmの輪切りにする。
- ・ボウルにA, **冷凍のまま**のミックスベジタブルを入れ和える。
- ・アルミホイルの上にキャベツを置き、ミックスベジタブルをのせマヨネーズをかけてトースターで4分焼き色がつくまで焼く。
- ・器に盛り、パセリをかけて完成。

主菜 2 ハーブチキンの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
人参:皮付きのまま、ひと口大の乱切り
ブロッコリー房:ひと口大
ブロッコリー茎:かたい皮を切り落としてひと口大
玉ねぎ:ひと口大の角切り

主菜 3 ハーブチキンを作る

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、人参、玉ねぎを加えフタをして中火で3分蒸し焼きにする。
- ・ハーブチキン、ブロッコリーを加え中火で3分時々返しながらかく。
- ・器に盛り、塩・こしょうで味を調え完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 — 【たけのこキャベツ】

たけのこキャベツってなに？

たけのこのように少し先がとがったのが特徴的な、おもしろキャベツ。一般的には「みさきキャベツ」と言われる品種で、通常のキャベツよりひとまわり小さめです。

葉はやや肉厚でベルベットのようなさわり心地。甘みがたっぷりでやわらかく、歯ざわりも抜群！

特別な珍しいキャベツをぜひ味わってください！



事前解凍



メカジキ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

メカジキと
やわとろ肉厚きくらげの中華あん

副菜

旬を味わう!たけのこキャベツの
カラフルオムレツ

※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

メカジキ切身 1パック(160g)
 チンゲン菜 1パック(200g)
 肉厚きくらげ 1パック(50g)
 大葉 5枚

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
 チキンバイオン
 1/2袋(小さじ1)
 A 醤油 小さじ1
 酢 小さじ1
 水 150ml
 水溶き片栗粉
片栗粉小さじ1/2+水小さじ1

お届けする食材

たけのこキャベツ 1/6個(80g)
 ミックスベジタブル
 (冷凍のまま) 50g

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 たまご 2個
 「牛乳 大さじ1
 B 塩 ひとつまみ

作り方

副菜

1 オムレツの下ごしらえをする

- ・キャベツを2cm角に切る。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを入れて中火で1分炒める。

副菜

2 オムレツを作る

- ・ボウルにたまごを割り溶き、B、キャベツ、**冷凍のまま**のミックスベジタブルを加える。
- ・1で使用したフライパンに入れて強火で10秒へらで混ぜ、半分にたたみ成形する。
- ・器に盛り、完成。

主菜

3 中華あんの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 チンゲン菜: 幅3cm
 きくらげ: ひと口大
 大葉: せん切り

主菜

4 中華あんを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、メカジキを入れ中火で片面2分焼く。
- ・メカジキを裏返し、チンゲン菜、きくらげ、Aを入れ中火で2分煮る。
- ・水溶き片栗粉を加え中火で2分煮詰め器に盛る。
- ・大葉を飾り完成。

残った野菜でもう1品【キャベツ×ミックスベジタブル】

キャベツの甘さがギュ! たっぷり野菜のスープ /

作り方

- ・片手鍋に水(300ml)、野菜バイオン(1/2袋(小さじ1))、塩(ひとつまみ)を入れ煮立たせる。
- ・1cmの角切りにしたキャベツ(適量)、ミックスベジタブル(適量)を入れ中火で3分煮て完成。

生産者さんのご紹介 たけのこキャベツ

奥さんの「農業がしたい」という夢をかなえるため、東京の会社を辞めて群馬県で就農した森さん。
「珍しい野菜を、もっと多くの人に届けたい」という思いでたけのこキャベツ栽培を始めたといひます。

栽培は難しく、まともに収穫できるまでに4年もかかりましたが、諦めずに挑戦し続けました。
 今では安定供給を目指して、日々試行錯誤を重ねて努力をされている生産者さんです!

写真: くらぶち草の会(群馬県)・森清和さん

※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。

