

今週のテーマ

いつもと違う食べ方を。新たな食材の魅力に出会おう!



イチオシ食材 PICK UP!



ロメインレタス

焼いてもおいしい!
詳細は中面に♪



デジマじゃがいも

長崎の赤土育ち。
旨みがギュッと
凝縮した逸品

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
デジマじゃがいも	1パック(500g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
ロメインレタス	1個	1/2 個	1/4個	1/4個	
エリンギ	1パック(100g)	1/3 パック	2/3パック		
えのき	1パック(200g)	1/3 パック	2/3パック		
初夏にら	1パック(100g)	2/3 パック		1/3パック	
ズッキーニ	1本			1本	
ミニトマト	1パック(120g)		1/2パック	1/2パック	
豚ロース切り身	1パック(200g)	1 パック			
鶏モモ肉カット	❄ 1パック(200g)		1パック		
エビチリセット	❄ 1セット(270g)			1セット	

※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 なし

主菜 たっぷりきのこソースの
ポークソテー**副菜** 3分でかんたん和風にらたま

お届けする食材

豚ロース切り身 1パック(200g)
 デジマじゃがいも.. 1/4パック(125g)
 ロメインレタス..... 1/2個(50g)
 エリンギ 1/3パック(35g)
 えのき 1/3パック(65g)

ご用意いただく食材

「 醤油 大さじ1
 バター.....5g
 A 粗びき黒こしょう..... 適量
 水 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 塩・こしょう 適量

お届けする食材

初夏にら 2/3パック(70g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
 和風だし..... 1/2袋(小さじ1)
 サラダ油 大さじ1/2

作り方

副菜 1 にらたまを作る

- ・にらを幅3cmに切る。
- ・ボウルにたまごを割り溶き、にら、和風だしを加え混ぜる。
- ・フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵液を加え大きくかき混ぜる。
- ・弱火にし、フタをして2分焼き完成。

主菜 2 ポークソテーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 じゃがいも：くし切り
 レタス：人数分に切る
 エリンギ：縦半分に切って薄切り
 えのき：石づきを落とし、長さ4等分
- ・耐熱容器にエリンギ、えのき、Aを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、きのこソースを作る。

主菜 3 ポークソテーを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、レタスを入れフタをする。
- ・中火で5分、じゃがいもは時々返ししながら、レタスは焼き目をつけるためあまり触らずに蒸し焼きにし、器に盛る。
- ・フライパンをさっと拭き、豚肉を入れ塩・こしょうを振り、中火で片面2分ずつ火が通るまで焼き、器に盛る。
- ・きのこソースをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ロメインレタス】

焼いてもおいしい!ロメインレタス

ロメインレタスは、ヨーロッパで大人気のレタスで、葉質はしっとりと柔らかく、甘みがあります。そんなロメインレタスは、生で食べてもみずみずしい食感が楽しめますが、**実は焼くとびっくりするほど甘みが増して絶品に!**

1日目はロメインレタスを焼いたレシピになっています。
 サラダ以外の新しい食べ方を楽しんでみませんか?



事前解凍



鶏モモカット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ほくほくデジマの甘さを楽しむ!
鶏肉のガーリックマヨ炒め

副菜

ロメインレタスとえのきの
ごま酢和え

お届けする食材

鶏モモ肉カット 1パック(200g)
デジマじゃがいも.. 1/2パック(250g)
エリンギ 2/3パック(65g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
「すりおろしにんにく.. 小さじ1/2
A マヨネーズ 大さじ1と1/2
味噌 大さじ1と1/2
醤油 大さじ1と1/2

お届けする食材

ロメインレタス 1/4個(25g)
えのき 2/3パック(135g)
ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

「白すりごま..... 大さじ1
B 醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
酢..... 小さじ1/2

作り方

副菜

1 ごま酢和えの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
レタス: 食べやすい大きさにちぎる
えのき: 石づきを落とし、長さ3等分
ミニトマト: 4等分

副菜

2 ごま酢和えを作る

- ・耐熱容器にレタス、えのきを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・耐熱容器の水分を拭きとりB、ミニトマトを入れ混ぜて完成。

主菜

3 ガーリックマヨ炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
じゃがいも: 小さめのひと口大
エリンギ: 縦半分に切って斜め5mm

エリンギの切り方



- ・じゃがいもを耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。

主菜

4 ガーリックマヨ炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、じゃがいも、エリンギを入れフタをして中火で4分蒸し焼きにする。
- ・鶏肉に火が通ったら、Aを入れ中火で2分炒めて完成。

会員さま愛用品紹介 はつかり醤油

会員さまからも大好評! こだわりの「はつかり醤油」をご紹介します。

埼玉県川越市の松本醤油商店が手がける「はつかり醤油」。

江戸時代から守り抜いた木桶で、じっくり熟成させた、天然醸造のお醤油です。

伝統の製法で仕上げられたはつかり醤油は、まろやかで奥深い風味が特徴。

「この醤油で作るとプロのような味に! 料理の仕上がりが全然違います。

一度使ったら手放せません。」と、会員さまからご好評いただき、

満足度92%と長年愛されている自慢の逸品です。

詳しい商品情報は、**WebサイトTOPで「はつかり醤油」と検索してチェック!**



松本醤油商店社長
松本 公夫さん



事前解凍



エビチリセット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

 おうちで本格中華！
 デジマのエビチリ


副菜

 初夏にらドレッシングで食べる
 サラダ


お届けする食材

エビチリセット
 1セット(エビ180g、ソース90g)
 デジマじゃがいも... 1/4パック(125g)
 ズッキーニ 1本(150g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 大さじ1

お届けする食材

初夏にら..... 1/3パック(30g)
 ロメインレタス 1/4個(25g)
 ミントマト..... 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

「砂糖..... ひとつまみ
 A 酢..... 小さじ1
 「チキンバイオン.. 1/2袋(小さじ1)

作り方

副菜 1 サラダを作る

- ・野菜を切る。
レタス：手でちぎる
ミントマト：4等分
にら：みじん切り
- ・器ににら、Aを入れ混ぜ、にらドレッシングを作る。(辛味が気になる方は、耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1分加熱してください)

副菜 2 サラダを仕上げる

- ・器にレタス、ミントマトを盛り、にらドレッシングをかけて完成。

主菜 3 エビチリの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ズッキーニ：縞模様に皮をむき、幅1cmの輪切り
じゃがいも：小さめのひと口大
- ・じゃがいもを耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

主菜 4 エビチリを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、じゃがいもを入れてフタをし中火で3分時々転がしながら蒸し焼きにする。
- ・ズッキーニ、エビを加え中火で2分炒める。
- ・エビチリのソースを入れ(辛いものが苦手な方は少しずつ入れて調節してください)、中火で1分炒めたら完成。

イチオシお野菜ご紹介【赤土育ちのデジマじゃがいも】

長崎県のながさき南部生産組合さんで丹精込めて作られた「デジマ」は、赤土育ち。

赤土で育ったじゃがいもは、とても味が濃厚で、風味があるじゃがいもです。

「やせた土地」といわれる赤土は、水分や養分を蓄える力が少なく、一般的には植物にとって過酷な環境ですが、養分が少なく根を張りづらいため、野菜本来の生命力を呼び覚まし、旨みや香りが凝縮された特別なじゃがいもになります。

※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。

