

今週のテーマ

梅雨にぴったり! さっぱり野菜レシピ 3DAYS



イチオシ食材 PICK UP!



スイート メガパプリカ

驚きの大きさと
甘みが魅力!



油麦菜(ユーマイツァイ)

台湾ではA菜(エーサイ)
の愛称で人気!
詳細は中面に♪

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
長ねぎ	1パック(300g)	3/4 パック	1/4 パック		
油麦菜	1パック(120g)	1/3 パック		2/3 パック	
ブロッコリースプラウト	1パック(30g)	1/4 パック	1/4 パック	1/2 パック	
じゃがいも	1パック(300g)	1/2 パック		1/2 パック	
スイートメガパプリカ	1パック(80g)	1/2 パック	1/2 パック		
チンゲン菜	1パック(200g)		1/2 パック	1/2 パック	
大根	1パック(1/2本)		1/2 パック	1/2 パック	
豚もも肉	1パック(200g)	1 パック			
豚ひき肉 ❄	1パック(250g)		1パック		
焼きそば麺	1パック(150g×2食)		1パック		
ぶり切身 ❄	1パック(280g)			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。

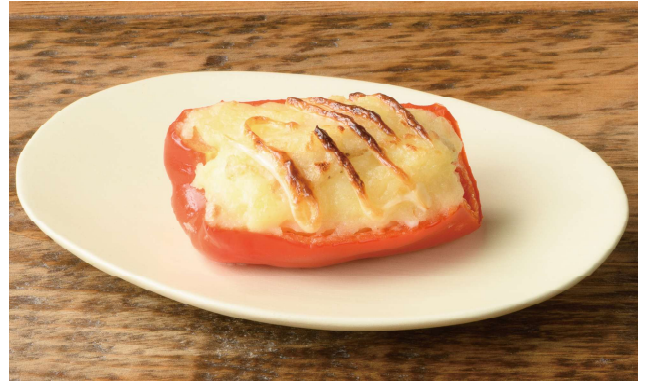
※賞味期限をご確認のうえ、お早目にお召し上がりください。

※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



なし

主菜 甘みがぎゅ!ねぎの肉巻き**副菜** パプリカのポテサラ詰め**お届けする食材**

豚もも肉..... 1パック(200g)
 長ねぎ..... 3/4パック(220g)
 油麦菜..... 1/3パック(40g)
 ブロッコリースプラウト
 1/4パック(8g)

ご用意いただく食材

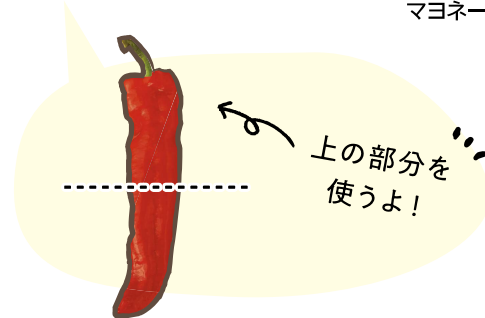
片栗粉 大さじ1
 サラダ油 適量
 「砂糖 大さじ1
 A 醤油 大さじ1と1/2
 「酒..... 大さじ1と1/2

お届けする食材

じゃがいも 1/2パック(150g)
 スイートメガパプリカ
 1/2パック(40g)

ご用意いただく食材

「牛乳 大さじ1
 B マヨネーズ① 大さじ2
 「塩..... ひとつまみ
 マヨネーズ② 適量

**作り方****副 1** ポテトサラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 じゃがいも:皮付きのままひと口大の乱切り
 パプリカ:縦に半分
- ・耐熱容器にじゃがいもを入れラップをし、電子レンジ600wで4分、やわらかくなるまで加熱する。

副 2 ポテトサラダを作る

- ・耐熱容器の水けを切り、Bを加えてフォークでつぶす。
- ・パプリカにマッシュポテトを詰め、マヨネーズをかけてトースターで3分、焼き色がついたら完成。

主 3 肉巻きの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 ねぎ:青い部分は小口切り、白い部分は幅5cm
 油麦菜:幅3cmに切り器に盛る
 スプラウト:根を落とし器に盛る
- ・ねぎに肉を巻き、片栗粉をまぶす。

主 4 肉巻きを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し肉巻きを入れフタをして中火で7分、時々転がしながら蒸し焼きにする。
- ・A、ねぎの青い部分を加え、中火で1分煮詰めて器に盛りつけ完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【スイートメガパプリカ】**イタリア生まれの珍しい野菜、スイートメガパプリカ。**

ししとうを大きくしたような形で、長さは20cm程にもなります。まだ日本では生産量の少ない珍しい野菜で、甘酸っぱい果肉が特徴です。

今回は特徴的な大きさを活かしたポテサラ詰めにしてみました。見た目も味も楽しめる注目野菜をご堪能ください。



事前解凍

❄️ 豚ひき肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

辛くない!野菜を食べる
冷やし担々麺

副菜

レンジで味染み!
大根とパプリカのマリネ

お届けする食材

❄️ 豚ひき肉..... 1パック(250g)
焼きそば麺..... 1パック(300g)
チンゲン菜..... 1/2パック(100g)
長ねぎ..... 1/4パック(80g)
ブロッコリースプラウト
..... 1/4パック(8g)

ご用意いただく食材

たまご..... 2個
味噌..... 大さじ1と1/2
酒..... 大さじ2
A すりおろししょうが... 小さじ1/2
すりおろしにんにく... 小さじ1/2
豆乳(または牛乳)..... 200ml
水..... 200ml
B チキンバイオン.. 1袋(小さじ2)
醤油..... 小さじ1
すりごま..... 大さじ2
ごま油..... 大さじ1/2
(お好みで)ラー油..... 適量

お届けする食材

スイートメガパプリカ
..... 1/2パック(40g)
大根..... 1/2パック(200g)

ご用意いただく食材

酢..... 50ml
C 砂糖..... 大さじ3
塩..... 小さじ1

作り方

副 1 マリネの下ごしらえをする

・パプリカ、大根を1cm角のスティック状に切る。

2 マリネを作る

・耐熱容器にCを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
・熱いうちに、パプリカ、大根を漬けて完成。
(マリネ液に熱いうちに漬け込むことで、短時間で味が染みますよ◎)

主 3 冷やし担々麺の下ごしらえをする

・片手鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、弱火にしてフタをし、沸騰状態で8分加熱後、流水で冷ます。
・野菜を切る。
長ねぎ:粗いみじん切り
スプラウト:根を落とす
・チンゲン菜をラップで包み、電子レンジ600wで2分加熱する。

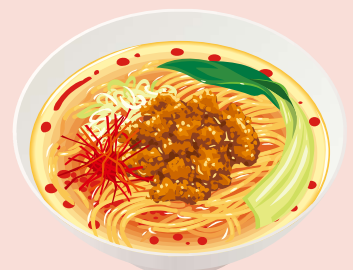
主 4 冷やし担々麺を作る

・両手鍋にお湯を沸かして麺を入れ、中火で2分茹でたら水で締める。
・フライパンにひき肉、長ねぎ、Aを入れ混ぜ中火で3分炒め、肉みそを作る。
・Bを混ぜて器に注ぎ入れ、麺、肉みそ、チンゲン菜、スプラウト、たまごを盛り付け、ごま油、ごま、お好みでラー油をかけて完成。

一 お料理上手のちょこっと豆知識 一【担々麺】

担々麺は、中国・四川省生まれの麺料理です。もともとは屋台で売られていたことから、屋台商人が担いで歩く棒(担棒)に由来して「担々麺」と名付けられました。
本場は唐辛子や花椒のしびれる辛さが特徴ですが、日本では優しい味わいにアレンジされていることが多いです。

野菜も一緒に食べられる冷たい担々麺で、梅雨の時期を爽やかに彩りましょう!



事前解凍



ぶり切り身

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 ぶり竜田のさっぱりおろし煮



副菜 油麦菜とスプラウトのお浸し



お届けする食材

❄️ ぶり切身.....1パック(280g)
大根1/2パック(200g)
チンゲン菜1/2パック(100g)
じゃがいも1/2パック(150g)

ご用意いただく食材

「すりおろししょうが」	小さじ1
A 醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ3
「水」	200ml
B 酒	大さじ1
「めんつゆ」	大さじ4

お届けする食材

油麦菜 2/3パック(80g)
 ブロッコリースプラウト
 1/2パック(15g)

ご用意いただく食材

「白だし.....小さじ2
C かつおぶし.....適量

作り方

副 1 お浸しの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
油麦菜:手でちぎる
スプラウト:根を落とす

副 2 お浸しを作る

- ・耐熱容器に油麦菜を入れラップをし、電子レンジ600wで1分加熱する。
 - ・スプラウト、Cを加え和えて完成。
- お好みで塩で味を調べてください。

ワンポイントアドバイス

おろし器が無くても大丈夫!! \大根おろしの代用/

おろし器が無い方はせん切りでも
OK! シャキシャキ食感をお楽しみ
ください。



主 ▶ 3 おろし煮の下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
チンゲン菜：幅3cm
じゃがいも：皮付きのまま乱切り
大根：すりおろす
- ・ 耐熱容器にじゃがいもを入れラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。

主▶ 4 おろし煮を作る

- ・ポリ袋にぶりを、Aを入れて1分揉みこみ、片栗粉を入れて粉付けする。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを入れ中火で4分時々返ししながら焼く。

主 ▶ 5 おろし煮を仕上げる

- ・フライパンをサッとふき取り、B、大根おろし、じゃがいも、チンゲン菜を入れフタをして中火で2分煮て完成。
(大さじ2程度の大根おろしを飾るのがおすすめです◎)

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【油麦菜】

油麦菜(ユーマイツァイ)はレタスの仲間。

レタスの仲間ですが、葉が巻かずずっと伸びた姿が特徴です。葉は歯ざわりが良く、甘みがあり、茶豆のような独特の風味があります。

台湾では定番野菜として愛されている一般的な野菜で、その形状が逆さに持つと「A」に見えることからA菜（エーサイ）とも呼ばれます（※諸説あります）。

個性豊かな野菜をぜひお試しください！

