

今週のテーマ

香り豊か!地球にやさしい野菜で味わう献立



イチオシ食材 PICK UP!



イタリア白なす

とろ〜り食感、
濃厚な味わい!



エコトマト

地球にやさしい!
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
サニーレタス	1個	1/2 個		1/2個	
バジルまたはクレソン	1パック(30g)	2/3 パック	1/3パック		
エコトマト	1パック(2個)	1 個	1個		
かぼちゃ	1パック(350g)	2/3 パック		1/3パック	
大葉	10枚	3 枚	3枚	4枚	
大根	1パック(1/2本)		2/3パック	1/3パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
白なす	1本			1本	
鶏もも肉 ❄	1パック(280g)	1 パック			
豚バラスライス ❄	1パック(180g)		1パック		
ふっくら白身魚のサクサクフライ	1パック(180g)			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

香り華やか!ジェノベーゼソースの
チキンステーキ

副菜

かぼちゃの大葉マヨサラダ



お届けする食材

❄️ 鶏もも肉..... 1パック(280g)
サニーレタス..... 1/2個(100g)
バジルまたはクレソン
.....2/3パック(20g)
エコトマト..... 1個(70g)

ご用意いただく食材

「すりおろしにんにく.... 小さじ1
A 水..... 大さじ1
「塩・こしょう①..... 適量
オリーブオイル①..... 大さじ2
塩・こしょう②..... 適量
オリーブオイル②..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1

お届けする食材

かぼちゃ..... 2/3パック(230g)
大葉..... 3枚

ご用意いただく食材

「マヨネーズ..... 大さじ1
B 砂糖..... ひとつまみ
「酢..... 小さじ1/2

作り方

副 1 マヨサラダの下ごしらえをする

- ・かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで4分、柔らかくなるまで加熱する。

副 3 マヨサラダを作る

- ・かぼちゃの粗熱が取れたらB、手でちぎった大葉を入れ混ぜて完成。

主 2 チキンステーキの下ごしらえをする

- ・レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切りにして器に盛る。
- ・バジルまたはクレソンをみじん切りにする。
- ・ボウルにA、バジルまたはクレソンを入れて混ぜ、オリーブオイル①を少しずつ加えながら混ぜてソースを作る。

主 4 チキンステーキを作る

- ・鶏肉に切り目を入れて厚みを均一にし、2等分に切って塩・こしょう②を振る。
- ・フライパンにオリーブオイル②を熱し、皮目を下にして鶏肉を入れ、中火で片面を3分焼き、裏返して酒を加えフタをし、中火～弱火で6分焼く。
- ・火が通ったら削ぎ切りにして器に盛り、ソースをかけて完成。

わたしたちの取り組み

エコトマト

家庭から出た野菜くずが、おいしいトマトに生まれ変わる不思議な旅をしていることをご存知ですか？

らでいっしゅぼーやで2001年から始まった「エコキッチン倶楽部」では、**会員さんの家庭から集めた野菜くずを肥料に変え、野菜を育てる取り組み**をしています。

様々な野菜くずが混ざることで栄養豊かな肥料になり、おいしいトマトが育つんです！

この「作って、使って、また生かす」循環で生まれた「エコトマト」は、ごみ削減・資源再利用・美味しい野菜という「3方よし」の取り組みの結晶。

エコなトマトをぜひお楽しみください！

生ごみを減量して生産者の畑に戻す
「エコキッチン倶楽部」のシステム

事前解凍



豚バラスライス

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 和食の定番!豚バラ大根**副菜** エコトマトの和風デリサラダ

お届けする食材

❄️ 豚バラスライス..... 1パック(180g)
大根..... 2/3パック(270g)
ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)
大葉..... 3枚

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
醤油 大さじ2
酒..... 大さじ1
みりん..... 大さじ1
A 砂糖 小さじ1
すりおろししょうが...小さじ1/2
水..... 100ml

お届けする食材

エコトマト 1個(70g)
バジルまたはクレソン
..... 1/3パック(10g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
「オリーブオイル 小さじ1
B 和風顆粒だし
」 1/2袋(小さじ1)

作り方

副 1 サラダの下ごしらえをする

- ・トマトは2cmの角切りに切りボウルに入れる。
- ・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。

副 3 サラダを作る

- ・ゆでたまごをひと口大の大きさに切りボウルに入れ、手でちぎったバジルまたはクレソン、Bを入れ混ぜて完成。

主 2 豚バラ大根の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
大根:幅1cmのいちよう切り
しめじ:石づきを落としほぐす
大葉:千切り
- ・耐熱容器に大根を入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

主 4 豚バラ大根を作る

- ・豚肉を5cm幅に切る。
- ・鍋にサラダ油を熱し、豚肉を中火で2分炒める。
- ・大根、しめじ、Aを加えフタをして中火で10分煮る。
- ・水分が残ったら強火で水分を飛ばし器に盛り、大葉をのせて完成。

使ったことがない方へ

メニューページで献立セットをもっと便利に

メニューページでは、献立セットの内容を
事前にチェックできます。

便利ポイント1



3日分のメニューが
分かる

便利ポイント2



準備する食材を
ひと目で確認

便利ポイント3



お好みで食材の
変更もできる

今すぐ
メニューページを
チェック!

スマホで
読み取り



Webサイト
TOPページから



クリック
CLICK!

事前解凍



なし

主菜

骨取り白身魚のフライと
食感たのしむ3種の素揚げ

お届けする食材

ふっくら白身魚のサクサクフライ
(冷凍のまま) 1パック(180g)
白なす 1本(180g)
ぶなしめじ 1/2パック(100g)
かぼちゃ 1/3パック(120g)

ご用意いただく食材

サラダ油 フライパンに1cm
醤油 小さじ2
すりおろししょうが... 小さじ1/2
すりごま 小さじ1/2
砂糖 ひとつまみ
(お好みで) 塩 ひとつまみ

副菜

自家製おろしだれの大根サラダ



お届けする食材

サニーレタス 1/2個(100g)
大根 1/3パック(130g)
大葉 4枚

ご用意いただく食材

白だし 大さじ1

作り方

副 1 サラダの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
大根: 半分千切り、半分すりおろす(汁ごと使用します)
大葉: 千切り
- ・ 大根おろしに白だしを加え混ぜる。

副 2 サラダを作る

- ・ 器に手でちぎったレタスを敷き、千切りの大根を盛り、おろしだれをかけて完成。
(混ぜてお召し上がりください。)

主 3 フライの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
白なす: 乱切り
かぼちゃ: 幅5mmの薄切り
しめじ: 石づきを落としほぐす

主 4 フライを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、白なす、かぼちゃ、しめじを入れ中火で3分素揚げにし、器に盛る。
- ・ 冷凍のままのフライを入れ中火で6分ときどき返しながらか揚げ焼きにする。
- ・ 小鉢にAを混ぜてタレを作る。
- ・ 器にフライを盛り、タレを添えて完成。
(添え野菜にお好みで塩をかけても。)

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【白なす】

知っていますか? 白いなすの秘密

世界には様々な大きさや色、形のなすが存在します。その中でも珍しい「白なす」は、紫色の色素がないため真っ白な見た目が特徴的。
イタリア料理では定番の食材で、加熱するととろけるような柔らかさになります。
焼くだけでなく、揚げてもおいしい!
「四国の野菜グループ」の生産者さんが丁寧に育てた白なすは、見た目の美しさとお上品な味わいが魅力です。普段のなすとは一味違う食感と風味を楽しめる白なすで、食卓に新しい驚きを加えてみませんか?

※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。

