

今週のテーマ

今週はちょっと楽に素材のおいしさ味わおう



イチオシ食材 PICK UP!



スナックピーマン

今が旬で、
甘くてジューシー!



黒あわび茸

どんなきのこ?
詳細は中面で!

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
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	1/2 個	1/2個		
マッシュルーム	1パック(70g)	1/2 パック		1/2パック	
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック	1/2パック		
スナックピーマン	1パック(150g)	1/2 パック		1/2パック	
長ねぎ	1パック(200g)		2/3パック	1/3パック	
まいたけ	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
黒あわび茸	1パック(60g)		1/2パック	1/2パック	
ハンバーグ	❄ 1パック(100g×2個)	1 パック			
牛小間切れ	❄ 1パック(200g)		1パック		
あじフィーレ(粉付き)	1パック(200g)			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



ハンバーグ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

こねずにカンタン！
デミグラスソースの包み焼きハンバーグ

副菜

生で食べる
スナックピーマンとトマトのサラダ

お届けする食材

❄️ ハンバーグ 1/パック(100g×2個)
 人参 1/2パック(135g)
 ブロッコリー 1/2個(75g)
 マッシュルーム 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

バター 10g
 醤油 大さじ1
 ケチャップ 大さじ4
 砂糖 小さじ1

お届けする食材

スナックピーマン 1/2パック(75g)
 ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

「野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
 B オリーブオイル 大さじ1

作り方

主 1 ハンバーグの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 人参:皮付きのまま薄い輪切り
 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
 マッシュルーム:幅5mm
- ・耐熱容器にA、マッシュルームを入れラップをして電子レンジ600wで30秒、バターが溶けるまで加熱し混ぜ、デミ風ソースを作る。

副 3 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 スナックピーマン:薄い輪切り
 ミニトマト:半分

副 4 サラダを作る

- ・ポリ袋にB、ピーマンを入れ揉みこむ。
- ・トマトを入れ和えて完成。

主 2 ハンバーグを作る

- ・アルミホイルを40cm(レシピカード上部の定規をご活用ください)に切り、人参、ハンバーグ、ブロッコリー、デミ風ソースの順に入れる。
- ・アルミホイルの上部、両端の順に**しっかりと封をする**。
- ・フライパンに水を1cmはり、アルミホイルに包んだハンバーグを入れてフタをする。
- ・沸騰してから中火で12分蒸し焼きにして完成。



ワンポイントアドバイス 【アルミホイル】

- ①アルミホイルがない場合は、クッキングシートで代用できます。
- ②閉じる途中で穴が開いた場合は、アルミホイルを2重にすることでしっかり蒸すことができますよ◎

ー お料理上手のちょこっと豆知識 ー 【包み焼きハンバーグ】

このレシピなら蒸し暑い季節でも、キッチンに立つ時間をぐっと短縮！

こねる手間いらずのふっくらジューシーな丹沢農場のハンバーグと、彩り豊かな野菜をホイルに包んで、フタをしてフライパンにおまかせできちゃいます。

レンジで作れるコク旨デミグラス風ソースをかければ、まるで洋食屋さんの味わいに。

蒸し焼きだから素材の旨みが引き立ち、野菜もおいしくしっかり摂れますよ♪



事前解凍



牛小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

トマトでさっぱり! 牛肉の甘辛炒め



お届けする食材

❄️ 牛小間切れ..... 1パック(200g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)
長ねぎ..... 2/3パック(135g)
まいたけ..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
サラダ油 小さじ1
ごま油 大さじ1/2
和風顆粒だし1/2袋(小さじ1)
砂糖 大さじ2
A 醤油 大さじ2
水..... 大さじ1

副菜

食感をたのしむ!黒あわび茸と ブロッコリーのおかか和え



お届けする食材

ブロッコリー 1/2個(75g)
黒あわび茸..... 1/2パック(30g)

ご用意いただく食材

「かつおぶし 5g
B めんつゆ 大さじ2

作り方

副 1 おかか和えの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
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
黒あわび茸:幅1cm

副 2 おかか和えを作る

- ・耐熱容器にブロッコリー、黒あわび茸を入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・Bを入れ混ぜ完成。

主 3 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ミニトマト:半分
長ねぎ:斜め薄切り
まいたけ:ほぐす
- ・小鉢にたまごを割り溶く。

主 4 甘辛炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、たまごを入れ中火で2分、大きくかき混ぜて一度取り出す。
- ・フライパンをサッと拭きごま油を入れて熱し、牛肉、長ねぎ、まいたけを入れ中火で3分炒める。
- ・トマト、A、たまごを戻し入れ、中火で1分炒めて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【黒あわび茸】

ひらたけの仲間である「黒あわび茸」は、国内での生産・流通量が少ない、希少性の高いきのこです。

大きな黒い傘と、あわびを思わせるようなコリコリとした食感を持つことから、「黒あわび茸」と名付けられました。

ぜひ、2日目の献立でコリコリした食感を味わってください!



事前解凍 ❄️ なし

主菜 香ばしあじの万能ねぎ塩だれ



副菜 レンシでかんたん!
3種キノコのナムル



お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)
 (冷凍のまま) 1パック(200g)
 スナックピーマン
 1/2パック(75g)
 人参 1/2パック(135g)
 長ねぎ 1/3パック(65g)

ご用意いただく食材

「白だし..... 大さじ1
A 塩..... ふたつまみ
L サラダ油 大さじ1
酒 大さじ1

お届けする食材

黒あわび茸..... 1/2パック(30g)
マッシュルーム..... 1/2パック(35g)
まいたけ..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

B 酢..... 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 塩..... ひとつまみ
 砂糖 ひとつまみ

作り方

副 1 ナムルを作る

- ・ 野菜を切る。
黒あわび茸：薄切り
マッシュルーム：幅5mm
まいたけ：ほぐす
- ・ 耐熱容器に黒あわび茸、マッシュルーム、まいたけを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・ Bを入れ混ぜ完成。

主 ▶ 2 あじのねぎ塩だれの下ごしらえをする

- ・人参は皮付きのまま幅1cmの輪切りにし、ラップに包み電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・ピーマンは縦4等分に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ・耐熱容器にねぎ、Aを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、ねぎ塩だれを作る。

主 ▶ 3 あじのねぎ塩だれを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、人参、ピーマンを中火で3分焼いて器に盛る。
- ・フライパンをサッと拭き、**冷凍のまま**のあじを入れ中火で3分焼く。
- ・酒を加えてフタをし、中火で1分蒸し焼きにして器に盛る。
- ・ねぎ塩だれをかけて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【スナックピーマン】

「ピーマンは苦い」というイメージを変える、噛むほどじゅわっと甘いスナックピーマン。

その名の通り、スナック菓子のように生でポリポリ食べられるのが特徴です。
肉厚でジューシーで苦みがあまりないので、野菜嫌いのお子さんにもおすすめ◎
さらに夏が旬なんです！ぜひ生で新鮮な素材の良さをお楽しみください♪

