

今週のテーマ

ひんやり美味しい! 夏の始まりを彩る涼感レシピ°



イチオシ食材 PICK UP!



霧立ち丸おくら

やわらかくて、切り口が
丸いのが特徴♪



サラダズッキーニ

生でおいしい!
新感覚を味わって

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
おくら	1パック(100g)	1/2 パック	1/2パック		
長芋	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
ブロッコリースプラウト	1パック(30g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
サラダズッキーニ	1本	1/2 本		1/2本	
トマト	2個	1/2 個	1/2個	1個	
きゅうり	2本		1本	1本	
親しょうが	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
エリンギ	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
豚ロース肉 ❄	1パック(180g)	1 パック			
冷やし中華 ごまだれ付き	1パック(2食・スープ付)	1 パック			
手羽先 ❄	1パック(300g)		1パック		
ふぞろいシマホッケ ❄	1パック(300g)			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



豚口一ス肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

丸おくらととろろの
ゴマダレ豚しゃぶ冷やし中華



副菜

生でおいしい!
ズッキーニとトマトのサラダ



お届けする食材

豚ロース肉 1パック(180g)
 おくら..... 1/2パック(50g)
 長芋..... 1/2パック(100g)
 ブロッコリースプラウト
 1/4パック(8g)
 冷やし中華 ごまだれ付き
 1パック(220g)

ご用意いただく食材

「水.....300ml
A 和風顆粒だし... 1袋(小さじ2)
塩.....ひとつまみ

お届けする食材

サラダズッキーニ ... 1/2本(100g)
 トマト 1/2個(35g)

ご用意いただく食材

塩ひとつまみ
「醤油小さじ1/2
B 酢 小さじ1
「ごま油大さじ1/2

作り方

主 ▶ 1 冷やし中華の下ごしらえをする

おくらの下処理

- ① まな板の上に並べ、塩(小さじ1※分量外)を振り、転がして板ずりする
- ② 軽く水洗いする



- ・ 野菜を切る。
おくら:縦に半分
長芋:皮付きのまま袋に入れて叩く
スプラウト:根を落とす
- ・ 鍋にAを入れ沸かす。

副 2 サラダを作る

- ・ 野菜を切る。
ズッキーニ：薄い輪切り
トマト：2cm角
- ・ ボウルにズッキーニ、塩を入れ塩もみする。
- ・ 水分がでたら軽く絞り、トマト、Bを入れ和えて完成。

主 ▶ 3 冷やし中華を作る

- ・湯が沸いたら和風顆粒だし、豚肉を入れ中火でしゃぶししゃぶし、火が通ったらザルにあげ、冷ます。
(ゆで汁は、アクをとって溶き卵を入れたまごスープにしても)
- ・鍋に湯(分量外)を沸かし、麺を入れ中火で3分茹で、冷水で冷やす。
- ・水気を切った麺を器に盛り、たれをかけ、長芋、豚肉、おくら、スプラウトを乗せ完成。

ワンポイントアドバイス

しゃぶしゃぶのお湯になぜ和風顆粒だしをいれるの？

冷しゃぶのお湯に和風顆粒だしを入れることで、お出汁がほんのり香り&豚肉の臭み消しになりますよ◎



— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【霧立ち丸おくら】

霧立ち丸おくらの秘密

おくらといえば五角形の「角おくら」が多いですが、今回お届けするオクラはちょっと珍しい「丸おくら」です。柔らかくて食べやすい食感が特徴。

その中でも特に美味しく育つ条件は「霧」なんです！

霧の立ちやすい場所で育った丸おくらは、大きくても柔らかく、生で食べるのもおすすめ！

いつものオクラとの違いをお楽しみください。



事前解凍



鶏手羽先

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ごはんすすむ！
手羽先の照り焼き

お届けする食材

❄️手羽先	1パック(300g)
きゅうり	1本(80g)
トマト	1/2個(35g)
親しょうが	1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

たまご	2個
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
A 醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

副菜

丸おくらとエリンギの海苔和え



お届けする食材

エリンギ	1/2パック(50g)
おくら	1/2パック(50g)
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

めんつゆ	大さじ1
焼きのり	適量

作り方

主 1 照り焼き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、フタをし弱火で8分加熱後、流水で冷ます。
- ・野菜を切る。
きゅうり: 千切り
トマト: くし切り
しょうが: 皮付きのまま千切り
- ・きゅうり、トマトをお皿に盛る。

主 3 照り焼きを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉で粉付けした手羽先を入れ中火で2分焼き、裏返しフタをして中火で3分蒸し焼きにする。
- ・しょうが、A、を入れ中火で2分煮絡めて器に盛る。
- ・ゆでたまごを半分に切り盛り付けて完成。

副 2 海苔和えを作る

- ・野菜を切る。
おくら: 斜め3等分
エリンギ: 縦半分に切って斜め薄切り
スプラウト: 根を落とす
- ・耐熱容器におくら、エリンギを入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・めんつゆ、手でちぎった海苔、スプラウトを加え混ぜ、完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【親しょうが】

親しょうがって何？

しょうがを育てるときに植える「種」の部分が親しょうがです。

普通のしょうがよりガツンとした辛味がおいしい！

一般的には廃棄されがちですが、有機肥料による丁寧な管理で高品質を保っています。

生産者さんが大切に育てた親しょうがを味わって、食材レスキューしませんか？



事前解凍



ふぞろいシマホッケ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

親しょうがたっぷり！
ふぞろいホッケのトマトしょうが焼き



副菜

たたいてカンタン！
長芋ときゅうりのさっぱり和え



お届けする食材

❄ ふぞろいシマホッケ
.....1パック(300g)
エリンギ 1/2パック(50g)
親しょうが 1/2パック(50g)
サラダズッキーニ... 1/2本(100g)
トマト 1個(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
「砂糖 大さじ1/2
A 醤油 大さじ1と1/2
「酒 大さじ2

お届けする食材

長芋 1/2パック(100g)
きゅうり 1本(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

「白いりごま 大さじ1/2
B 白だし 大さじ1
「砂糖 ひとつまみ

作り方

副 1 さっぱり和えを作る

- ・野菜を切る。
長芋：皮付きのまま幅3cm
きゅうり：幅3cm
スプラウト：根を落とす
- ・ポリ袋に長芋、きゅうりを入れ叩く。
- ・Bを加え和え、器に盛りスプラウトを添えて完成。

主 2 しょうが焼きの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
エリンギ、ズッキーニ：幅1cmの輪切り
トマト：2cm角
しょうが：皮付きのまま千切り
- ・ホッケは半分に切る。

主 3 しょうが焼きを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、ホッケは片面のみ、エリンギ、ズッキーニは端で時々返しながらか中火で4分焼く。
- ・エリンギ、ズッキーニを器に盛り、ホッケは裏返して2分焼き、A、しょうがを入れ2分煮詰める。

主 4 しょうが焼きを仕上げる

- ・トマトを加え弱火で2分トマトをつぶしながら加熱する。
- ・器に盛り、フライパンに残ったタレをかけて完成。
(中骨をとってお召し上がりください。)

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【 サラダズッキーニ 】

イタリア生まれの美味しいズッキーニ

ローマ生まれの「ロマネスコ」という品種のズッキーニです。普通のズッキーニと違って皮が薄く、えぐみが少ないので生で食べても美味しいんです！サクサクした食感が特徴で、サラダにするとその違いがよくわかります。イタリアでは昔から愛されている伝統野菜です。

