



イチオシ
食材



ハナビラタケ

花のように
美しいきのこ！



ゴーヤー

夏の代表野菜！
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。

一食材の傷み、お知らせくださいー

気温上昇に伴い、品質が不安定になる可能性がございます。
傷みや品質にご不安な点がございましたら、お手数をおかけ
しますがお問い合わせください。(写真添付可)

お問い合わせはこちら



		使用スケジュール			
食材	お届け目安量	1日目	2日目	3日目	余る食材
ゴーヤー	1本	1本			
水菜	1パック(150g)	1/4 パック		3/4パック	
トマト	2個	1個		1個	
ハナビラタケ	1パック(50g)		1パック		
長ねぎ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
ほうれん草	1パック(150g)		1/2パック	1/2パック	
ししとう	1パック(50g)		1パック		
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
厚揚げ	2枚	1 枚	1枚		
むきえび ❄️	1パック(180g)		1パック		
ささみ ❄️	1パック(250g)			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 夏を味わう!ゴーヤーチャンプルー



お届けする食材

豚小間切れ.....1パック(190g)
ゴーヤー.....1本(250g)
厚揚げ.....1枚(100g)

ご用意いただく食材

塩.....小さじ1
砂糖.....小さじ2
サラダ油.....大さじ1
たまご.....2個
〔砂糖.....大さじ1
A 醤油.....大さじ1
〔酒.....大さじ1
かつおぶし.....適量

副菜 自家製ごまドレの水菜サラダ



お届けする食材

水菜.....1/4パック(40g)
トマト.....1個(70g)

ご用意いただく食材

マヨネーズ.....大さじ2
白すりごま.....小さじ1
B 醤油.....小さじ1/2
酢.....小さじ1/2
砂糖.....ひとつまみ

主 1 チャンプルーの下ごしらえをする

- ゴーヤーは両端のヘタを切り落とし、縦半分に切り、綿をスプーンでとる。

POINT ゴーヤー

種と綿は苦いので、
しっかりとることが
重要!



- ゴーヤーを幅1cmの半月切りにする。
- **苦味を和らげるため**、ボウルにゴーヤー、塩、砂糖を入れ揉みこみ、10分置いて水洗いする。

副 2 サラダを作る

- 野菜を切り、器に盛る。
水菜:幅3cm
トマト:2cmの角切り
- 小鉢にBを混ぜ合わせてごまドレッシングを作り、サラダにかけて完成。

主 3 チャンプルーを作る

- 厚揚げを8等分に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、たまごを割り入れ中火で1分30秒大きく混ぜ、一度取り出す。
- フライパンをサッとふき取り、豚肉、ゴーヤー、厚揚げ、Aを入れ中火で3分炒める。
- たまごを入れ混ぜて器に盛り付け、かつおぶしをかけて完成。

イチオシお野菜ご紹介【ゴーヤー】

ゴーヤーは「にがうり」とも呼ばれる沖縄の伝統野菜です。表面のデコボコした見た目と独特の苦味が特徴で、この苦味成分が夏の疲れた体を元気にしてくれます。今がまさに旬!

一年で最もおいしい時期のゴーヤーで暑い夏を乗り切りましょう♪



事前解凍



むきえび

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ごろっと海老と
ハナビラタケの天津飯

お届けする食材

❄️ むきえび 1パック(180g)
ハナビラタケ 1パック(50g)
長ねぎ 1/2パック(100g)
ほうれん草 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
醤油 大さじ1
A チキンプイヨン
..... 1/2袋(小さじ1)
水 200ml
水溶き片栗粉
... 水大さじ1+片栗粉大さじ1/2
たまご 3個
塩・こしょう 適量
サラダ油 大さじ1
ごはん 茶碗2杯(約300g)

副菜

ししとうと厚揚げの
甘辛炒め

お届けする食材

ししとう 1パック(50g)
厚揚げ 1枚(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
[砂糖 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
B みりん 大さじ1/2
白いりごま 小さじ1

副

1 甘辛炒めの下ごしらえをする

- 食材を切る。
厚揚げ: 6等分
ししとう: 表面に2か所、切り込みを入れる

CUT ししとう

破裂を防ぐことが
できますよ



主

5 天津飯を仕上げる

- ボウルにたまごを割り溶き、塩・こしょうを入れ混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れ中火で1分30秒大きくかき混ぜ半熟たまごを作る。
- 器にごはんを盛り、たまご、あんをかけて完成。

副

2 甘辛炒めを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げ、ししとうを入れ中火～強火で2分焼く。
- Bを入れ中火で2分炒めたら完成。

主

3 天津飯の下ごしらえをする

- 野菜を切る。
ハナビラタケ: ひと口大にほぐす
長ねぎ: 薄い斜め切り
ほうれん草: 幅3cm

主

4 天津飯を作る

- 片手鍋にAを入れ沸騰したらえび、ハナビラタケ、長ねぎを入れ中火で3分煮る。
- 水溶き片栗粉、ほうれん草を入れとろみがつくまで中火で2分煮る。

お料理上手のちょこっと豆知識【天津飯】

天津飯は実は日本発祥の中華料理。

大正時代に日本の中華料理店で考案され、日本人の口に合うよう工夫されました。(諸説あり)
そして、使用するえびは資源と環境に配慮したASC認証付きで、海を守る取り組みをしています。
古くから愛される味を、地球にやさしいえびでお楽しみください♪



事前解凍 ❄️ ささみ 事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

 しっとり柔らか
 ケチャマヨチキン

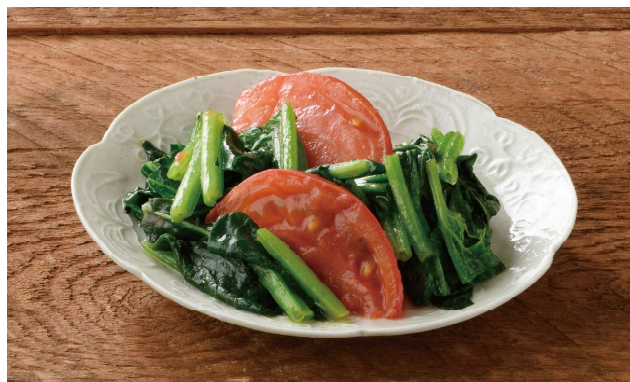

お届けする食材

 ❄️ ささみ 1パック(250g)
 水菜 3/4パック(110g)
 長ねぎ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

 塩・こしょう 適量
 小麦粉 大さじ3
 ごま油 大さじ2
 「マヨネーズ 大さじ3
 ケチャップ 大さじ3
 A すりおろししょうが ... 小さじ1/2
 「塩・こしょう 適量
 粗びき黒こしょう 適量

副菜

 ほうれん草と
 トマトのガーリック炒め


お届けする食材

 ほうれん草 1/2パック(75g)
 トマト 1個(70g)

ご用意いただく食材

 オリーブオイル 大さじ1/2
 「すりおろしにんにく ... 小さじ1/2
 B 野菜バイオン ... 1/2袋(小さじ1)

副

1 ガーリック炒めを作る

- 野菜を切る。
ほうれん草: 幅3cm
トマト: くし切り
- フライパンにオリーブオイルを熱し、
ほうれん草、トマト、Bを入れ中火で2分炒めて完成。

主

3 ケチャマヨチキンを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、ささみ、長ねぎを入れ中火で3分焼く。
- 小鉢にAを混ぜあわせ、フライパンに加えて中火で2分炒める。
- 器に盛り粗びき黒こしょうをかけて完成。

主

2 ケチャマヨチキンを作る

- 野菜を切る。
長ねぎ: 幅2cm
水菜: 幅3cmに切り、器に盛る。
- ささみは筋を取り斜め3等分に切る。
- ポリ袋にささみ、塩・こしょう、小麦粉を入れ粉付けする。

お野菜上手のちょこっと豆知識 【ハナビラタケ】

特殊な条件でしか育たない、とても珍しいきのこです。
白い花のような美しい見た目で、コリコリした独特の食感が楽しめます。

きのこ特有のクセが少なく旨みが豊かなので、苦手な方でも食べやすい味わい。ぜひお楽しみください♪

