

イチオシ
食材

高山きゅうり

1つの村で作られる
レア品種

高原レタス

寒暖差が生む
極上の歯ごたえ!

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



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
トマト	2個	1個	1個		
長ねぎ	1パック(200g)	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	
エリンギ	1パック(100g)	1/2 パック	1/2パック		
高原レタス	1個	1/4 個	1/4個	1/2個	
高山きゅうり	1本		1/2本	1/2本	
かぼちゃ	1パック(350g)		1/2パック	1/2パック	
餃子	1パック(20個)	1 パック			
鶏むね肉	❄️ 1パック(250g)		1パック		
さばみりん干し	❄️ 1パック(2枚)			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

フレッシュトマトだれとねぎ塩の
2種だれで楽しむ!水餃子

お届けする食材

餃子
(冷凍のまま).....1パック(20個)
トマト.....1個(70g)
長ねぎ.....1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

〔醤油.....大さじ1
酢.....大さじ1/2
A 〔ごま油.....小さじ1
砂糖.....ひとつまみ
白だし.....大さじ1
水.....大さじ1
B 〔すりおろしにんにく...小さじ1/2
塩.....ひとつまみ

副菜

チンゲン菜とエリンギのたっぷりごまナムル

副菜

餃子の旨味を活かした レタスとたまごのスープ



副菜

お届けする食材

チンゲン菜.....1/2パック(100g)
エリンギ.....1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

〔チキンバイオン
.....1/2袋(小さじ1)
C 〔白すりごま.....小さじ1
醤油.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

副菜

お届けする食材

高原レタス.....1/4個(75g)

ご用意いただく食材

たまご.....1個
ゆで汁.....300ml
〔チキンバイオン
.....1/2袋(小さじ1)
D 〔白すりごま.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

副

1 ナムルを作る

- 野菜を切る。
チンゲン菜:幅3cm
エリンギ:縦半分に切って薄い斜め切り
- 耐熱容器にチンゲン菜、エリンギを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- Cを入れ混ぜて完成。

主

2 水餃子の下ごしらえをする

- 両手鍋に湯(分量外)を沸かす。
- 野菜を切る。
トマト:1cm角
ねぎ:みじん切り
- 湯が沸いたら**冷凍のまま**の餃子を入れ中火で3分茹でて器に盛る。(ゆで汁はスープで使います。)

主

3 水餃子を作る

- 小鉢にトマト、Aを入れ混ぜ合わせてトマトだれを作る。
- 耐熱容器にねぎ、Bを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱してねぎ塩だれを作る。
- 2種だれをかけてお召し上がりください。

副

4 スープを作る

- ゆで汁にDを入れ沸騰させる。
- レタスは千切りにし、スープに入れる。
- ボウルにたまごを割り溶き細く流し入れ中火で1分煮て完成。

- 予告 -
8月31日は**野菜の日**!
野菜チャレンジ3週間!スタート!

来週から3週間連続で
毎週1日は野菜350g※メニューをお届け
野菜たっぷりで夏を元気に!
お楽しみに♪

※1日の野菜摂取目標量(厚生労働省「健康日本21」)

イチオシ食材ご紹介【水餃子】

満足度92%! 会員様から大人気の「皮までうまい焼き餃子」

作り手は、餃子づくり60年以上の歴史がある「餃子工房ヨコミゾ」。素材からこだわり、安心して召し上がっていただける商品作りが自慢です。
皮は寝かせる製法を採用しているため、**水餃子にすると皮が「もちっと」美味しく**仕上がります。

ぜひお楽しみ
ください!

事前解凍



鶏むね肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 高山きゅうりをペロッと!棒棒鶏



お届けする食材

鶏むね肉 1パック(250g)
 トマト 1個(70g)
 高山きゅうり 1/2本(125g)
 高原レタス 1/4個(75g)

ご用意いただく食材

マヨネーズ 大さじ2
 味噌 大さじ1
 醤油 小さじ1
 水 小さじ1
 すりおろししょうが ... 小さじ1/2
 砂糖 ひとつまみ

副菜

ごま油香る!
エリンギとかぼちゃのサラダ

お届けする食材

エリンギ 1/2パック(50g)
 かぼちゃ 1/2パック(175g)

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1
 チキンバイオン
 1/2袋(小さじ1)

主 1 棒棒鶏の下ごしらえをする

- 両手鍋に湯(分量外)を沸かす。
- 均一に火を通すため、鶏肉の厚い部分に調理ばさみで切り込みを入れ開き、厚みを均一にする。
- 両手鍋に鶏肉を入れフタをし中火で8分茹で、火を止めて2分余熱で火を通す。
- 小鉢にAを混ぜ合わせ、タレを作る。

副 2 サラダを作る

- 野菜を切る。
かぼちゃ:ひと口大の角切り
エリンギ:縦半分に切って幅5mm
- 耐熱容器にかぼちゃ、エリンギをいれラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。
- Bを加え混ぜ完成。

主 3 棒棒鶏を作る

- 野菜を切って器に盛る。
レタス:手でちぎる
きゅうり:千切り
トマト:5mm幅の半月切り
- 鶏肉の粗熱をとり、ほぐして器に盛り、タレをかけて完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識【高原きゅうり】

群馬県高山村の農家さんたちが何世代にもわたって栽培してきた「伝統野菜」です。

一般的なきゅうりより太くて、肉厚でやわらかく、シャキシャキしています。
 とっても希少な高山きゅうりをぜひお楽しみください♪



生産者さんや栽培の様子
 についてはこちらから!



事前解凍 ❄️ さばみりん干し 事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

フライパンでふくら
さばみりん干しと焼き野菜

お届けする食材

ご用意いただく食材

❄️ さばみりん干し.....1パック(240g)	めんつゆ原液(3倍濃縮)
かぼちゃ.....1/2パック(175g)	大さじ1/2
チンゲン菜.....1/2パック(100g)	サラダ油.....大さじ1
高山きゅうり.....1/2本(125g)	塩.....ひとつまみ

副菜

レタスを食べる!
ねぎ生姜だれのお浸し

お届けする食材

ご用意いただく食材

高原レタス.....1/2個(150g)	「白だし.....大さじ1
長ねぎ.....1/2パック(100g)	A 塩.....ひとつまみ
	「すりおろししょうが...小さじ1/2

副

1 お浸しを作る

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ねぎは薄い斜め切りにする。
- 耐熱容器にレタス、ねぎ、Aを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱して完成。

主

2 さばみりんの下ごしらえをする

- かぼちゃをラップに包み電子レンジ600wで1分30秒加熱し、幅1cmに切る。
- 高山きゅうりは幅5mmの輪切りにする。
- チンゲン菜を幅3cmに切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、めんつゆを和えて器に盛る。

主

3 さばみりんを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃ、高山きゅうりを入れフタをして、中火で2分時々返しながら焼き、器に盛る。
- フライパンをサッとふき取り、さばを皮目を下にして入れて弱火で3分焼く。
- ひっくり返して2分、様子を見ながら焼く。
- 器に盛り、かぼちゃと高山きゅうりに塩をかけ完成。

生産者さんのご紹介【高原レタス】

「安心しておいしいレタスを食べてもらいたい!」その一心で極力農薬を使わずに栽培を続ける井澤さん。出荷量が減っても、品質は絶対に妥協しません。標高の高い涼しい場所で育った特別なレタスを、ぜひご家庭でお楽しみください。

(写真:井澤農場 井澤 猛さん)

