



野菜チャレンジ第1週目 まるごと夏野菜でパワーチャージ!



おやさい献立^{セット}

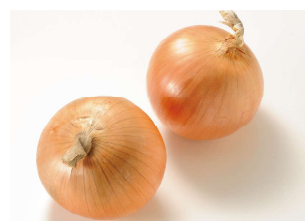


イチオシ 食材



モロヘイヤ

王様の野菜!?
詳細は中面に♪



玉ねぎ

淡路島育ち!
シャキシャキ食感

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あります。
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
玉ねぎ	1パック(500g)	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		
リーフレタス	1個	1/4 個	1/4個	1/2個	
きゅうり	2本	1 本		1本	
パプリカ	1パック(140g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
モロヘイヤ	1パック(100g)		1パック		
緑豆もやし	1パック(200g)		1パック		
にら	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
ミニトマト	1パック(120g)			1パック	
チキンカツ	1パック(200g)	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。



349429_082-084



事前解凍 ❄️ なし

主菜

揚げずにかんたん!
シャキッと玉ねぎのチキンカツ煮

お届けする食材

チキンカツ
(冷凍のまま) 1パック(200g)
玉ねぎ
(外側部分) 1/2パック(250g)
エリンギ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ3
「水 50ml
A めんつゆ原液(3倍濃縮)
..... 大さじ2
たまご 2個
きざみ海苔 適量

副

1 サラダの下ごしらえをする

- レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- パプリカを薄切りにする。
- きゅうりを切る。
ドレッシング用: 半分すりおろす
サラダ用: 残り半分を千切りにする

副

2 サラダを作る

- レタス、千切りにしたきゅうり、パプリカを器に盛る。
- ボウルにすりおろしたきゅうり、Bを入れ混ぜサラダにかけて完成。

主

3 カツ煮の下ごしらえをする

- フライパンにサラダ油を熱し、**冷凍のまま**のカツを片面2分ずつ焼き、一度取り出しフライパンの油をふき取る。
- 野菜を切る。
玉ねぎ: 皮をむき、外側2枚目までをめくり、【💡】幅1cmに切る
エリンギ: 縦半分に切って斜め薄切り
- フライパンにA、玉ねぎ、エリンギを入れ中火で2分加熱する。

副菜

暑い夏を乗り切る!
きゅうりドレッシングのサラダ

お届けする食材

リーフレタス 1/4個(50g)
きゅうり 1本(80g)
パプリカ 1/4パック(35g)

ご用意いただく食材

「オリーブオイル 大さじ1/2
野菜バイオン
B 1/2袋(小さじ1)
酢 小さじ1
粗びき黒こしょう 適量

主

4 カツ煮を作る

- ボウルにたまごを割り溶く。
- カツをフライパンに戻し溶きたまごの2/3を流し入れ、中火で2分、半熟になるまで加熱する。
- 残りのたまごを回しかけ、半熟状態になるまで加熱し、器に盛り海苔をのせ完成。
(2回に分けることでたまごがふんわり出来上がりますよ)



農家さん直伝! 玉ねぎの食べ方

玉ねぎは外側と内側で食感が全然違います!
外はシャキッと、内は柔らかくて美味しいですよ

手順
01手順
02

約1cm切り込みを入れる。 外側2枚目までめくる。

おすすめの
食べ方

外側は今日の
カツ煮に使います! 内側は2日目の
スープで使用します

831

8月31日は野菜の日

野菜チャレンジ3週間! スタート!

3週間連続で毎週1日は
野菜350g※メニューをお届け
野菜をたっぷり食べて夏を乗り越えよう!

※1日の野菜摂取目標量(厚生労働省「健康日本21」)



バイオン代用

チキンバイオン→中華だし
野菜バイオン→コンソメ

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

野菜の日チャレンジ! たっぷり野菜と牛肉のビビンバ



副菜

農家さん直伝レシピ! 淡路の玉ねぎごろっとスープ



お届けする食材

❄️ 牛小間切れ..... 1パック(200g)
モロヘイヤ 1パック(100g)
緑豆もやし..... 1パック(200g)
にら 1/2パック(50g)
パプリカ..... 1/2パック(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
たまご 2個
「砂糖 小さじ1
A 酢..... 小さじ1
「塩..... ひとつまみ
「砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2
B すりおろしにんにく... 小さじ1/2
「すりおろししょうが... 小さじ1/2
「ごま油 大さじ1/2
C チキンバイオン.. 1/2袋(小さじ1)
ごはん..... お茶碗2杯(300g)

お届けする食材

玉ねぎ
(内側部分) 1/2パック(250g)
エリンギ 1/2パック(50g)
リーフレタス..... 1/4個(50g)

ご用意いただく食材

「水..... 450ml
チキンバイオン
D 1/2袋(小さじ1)
塩..... ひとつまみ
「こしょう..... 適量

1食で

1日分の野菜350g※ 達成!

※1日の野菜摂取目標量(厚生労働省「健康日本21」)

※2人で召し上がった場合

副

1 スープを作る

- 耐熱容器に玉ねぎを入れラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。
- エリンギは縦半分に切って薄切りにし、レタスは手でちぎる。
- 片手鍋にD、玉ねぎ、エリンギを入れてフタをして火にかけ、沸騰してから中火で8分煮てレタスを加えて完成。

主

2 ビビンバの下ごしらえをする

- フライパンにサラダ油を熱し、たまごを割り入れ中火で3分焼き、目玉焼きを作る。
 - パプリカは薄切りにしてポリ袋にいれ、Aを加えマリネする。
 - ニらは幅3cmに切り、モロヘイヤは葉をちぎる。
- ※モロヘイヤは、根元に近い硬い茎は食べられませんが、先端に近い柔らかい茎は食べられます

主

3 ビビンバを作る

- 大きめの耐熱容器にモロヘイヤ、もやしを入れラップをし電子レンジ600wで3分加熱する。
- フライパンに牛肉、にら、Bを入れ中火で3分炒める。

主

4 ビビンバを仕上げる

- 器にごはん、モロヘイヤ、牛肉とにらを盛る。
- もやしが入った耐熱容器にCを入れ混ぜ、器に盛る。
- パプリカ、目玉焼きをのせ完成。

8月31日は野菜の日

【モロヘイヤ】

エジプトの王様やクレオパトラも愛した
モロヘイヤ(諸説あり)。

アラビア語の「ムルキーヤ」が語源と言われており、「王様の野菜」を意味します。

野菜の中でトップクラスの栄養価を誇り、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウムを豊富に含みます。

ネバネバパワーで夏の暑さを乗り切りましょう!





バイオン代用

チキンバイオン→中華だし
野菜バイオン→コンソメ

事前解凍



なし

主菜 アジの香味にらだれ



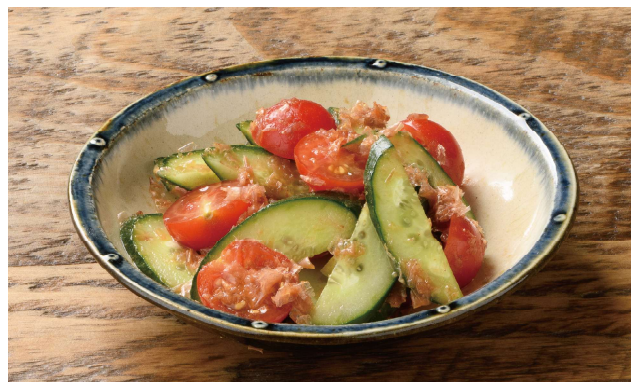
お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)
(冷凍のまま)..... 1パック(200g)
にら 1/2パック(50g)
パプリカ 1/4パック(35g)
リーフレタス 1/2個(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ3
[醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
A すりおろししょうが ... 小さじ1/2
すりおろしにんにく ... 小さじ1/2
白いりごま 小さじ1/2

副菜 きゅうりとトマトのおかか和え



お届けする食材

きゅうり 1本(80g)
ミニトマト 1パック(120g)

ご用意いただく食材

[めんつゆ原液(3倍濃縮)
..... 大さじ1
B かつおぶし 5g
和風顆粒だし
..... 1/2袋(小さじ1)

今週の1食あたりの平均野菜摂取量は

230g(約2/3日分)でした!

来週も野菜で元気に♪

※2人で召し上がった場合

副 1 おかか和えを作る

- 野菜を切る。
きゅうり:縦半分に切って斜め薄切り
トマト:半分
- ボウルにきゅうり、トマト、Bを入れ和えて完成。

主 2 にらだれの下ごしらえをする

- フライパンにサラダ油を熱し、**冷凍のまま**のあじフィーレを入れ中火で片面3分ずつ焼く。
- 野菜を切る。
パプリカ:薄切り
にら:幅5mm
レタス:食べやすい大きさにちぎる

主 3 にらだれを作る

- 耐熱容器ににら、Aを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、タレを作る。
- 器にレタス、パプリカ、あじフィーレを盛り、タレをかけて完成。

あなたの声を献立セットに! /

お客様の声をサービス改善に活かしています。



めんつゆは薄めるの?
そのまま使うの?

お客様が困らないよう「原液」「3倍濃縮」を明記するようにしました。

お持ちのめんつゆが「2倍濃縮」の場合、1.5倍量使用してください。

例: 3倍濃縮<大さじ2>の場合、2倍濃縮は<大さじ3>



レシピ担当 さや

【毎週水曜日メール配信】アンケートで随時
ご意見募集中!

どんな些細なことでもお気軽にどうぞ♪
皆様の声が、改善につながります!



【3日目の嬉しいポイント】



✓ 4種類の緑黄色野菜(にら・パプリカ・リーフレタス・ミニトマト)でビタミンチャージ!

✓ アジに豊富なDHA・EPA×野菜のビタミンの最強コンビ!

