



野菜チャレンジ第2週目 シャキ!プリ!ホクッ!食感祭り



おやさい献立^{セット}



イチオシ 食材



霜田さんの カラプーチピーマン

寒暖差が甘さの秘訣!
詳細は中面に



シャキっとえん菜

食感がたのしい、
カロテン豊富な
パワー野菜!

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
サニーレタス	1個	1/2 個	1/2個		
ズッキーニ	1本	1/2 本		1/2本	
じゃがいも	1パック(700g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
カラピーマン	1パック(120g)	1/2 パック	1/2パック		
まいたけ	1パック(100g)	1/2 パック		1/2パック	
えん菜	1パック(150g)		1パック		
肉厚生きくらげ	1パック(50g)		1パック		
長芋	1パック(200g)		2/3パック	1/3パック	
豚肩ロース ❄️	1パック(180g)	1 パック			
シーフードミックス ❄️	1パック(150g)		1パック		
鶏もも肉 ❄️	1パック(280g)			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。



349432_083-091

事前解凍



豚肩ロース

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

しっとりやわらか
豚肩ロースのピカタ



お届けする食材

ご用意いただく食材

豚肩ロース 1パック(180g)	たまご 2個
サニーレタス 1/2個(100g)	塩・こしょう 少々
ズッキーニ 1/2本(75g)	オリーブオイル 大さじ1
じゃがいも 1/4パック(175g)	小麦粉 大さじ2
	サラダ油 大さじ1
	ケチャップ 大さじ3
	水 大さじ1
	A すりおろしにんにく.. 小さじ1/2
	野菜バイオン... 1/2袋(小さじ1)
	粗びき黒こしょう.....適量
	(お好みで)パセリ.....適量

副菜

カラーピーマンと
まいたけのマリネ



お届けする食材

ご用意いただく食材

カラーピーマン... 1/2パック(60g)	酢..... 50ml
まいたけ 1/2パック(50g)	B 砂糖 大さじ1/2
	塩..... 小さじ1

副

1 マリネの下ごしらえする

- 野菜を切る。
ピーマン: 細切り
まいたけ: ほぐす

副

2 マリネを作る

- 耐熱容器にピーマン、まいたけ、Bを入れ混ぜラップをせず電子レンジ600wで3分加熱する。
- 粗熱が取れたら冷やして完成。

主

3 ピカタの下ごしらえをする

- 皮付きのままのじゃがいもをくし切りにし、耐熱容器に入れラップをし電子レンジ600wで4分加熱する。
- ズッキーニを幅1cmの輪切りにする。
- レタスは手でちぎり器に盛る。
- ボウルにたまごを割り溶く。

主

4 ピカタを作る

- フライパンにオリーブオイルを熱しズッキーニ、じゃがいもを入れ中火で4分時々返しながらかき器に盛る。
- 豚肉に塩・こしょうを振り小麦粉を粉付けする。

主

5 ピカタを仕上げる

- フライパンにサラダ油を熱し、卵液にサッとくぐらせた豚肉を入れ中火で片面2分、あまり触らずに焼く。
- 豚肉を裏返し、ボウルに残った卵液がある場合は加え、中火で2分焼いて器に盛る。
- フライパンをさっと拭き取り、Aを加え中火で1分加熱してソースを作る。
- ピカタにソース、粗びき黒こしょう、お好みでパセリをかけて完成。

生産者さんのご紹介

【霜田さんのカラーピーマン】



長野県飯山市の千曲川とアルプスの風に育まれた霜田さんのカラーピーマン。昼と夜の寒暖差が甘さの秘密！子どもも大人もパクパク食べちゃう甘～いピーマンです。

(写真: あいこう農園 霜田さんご夫妻)



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



シーフードミックス

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

シャキッ!プリッ!食感たのしい
えん菜の八宝菜

お届けする食材

シーフードミックス 1パック(150g)
えん菜.....1パック(150g)
カラーピーマン... 1/2パック(60g)
肉厚きくらげ 1パック(50g)
長芋.....2/3パック(130g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
醤油 大さじ1
酒.....大さじ1
A チキンバイオン.. 1/2袋(小さじ1)
塩.....ひとつまみ
水..... 50ml
水溶き片栗粉
... 片栗粉小さじ1+水大さじ1/2

副菜

ほくあまじゃがいもの中華サラダ



お届けする食材

じゃがいも 1/2パック(350g)
サニーレタス 1/2個(100g)

ご用意いただく食材

「チキンバイオン.. 1/2袋(小さじ1)
B ごま油 大さじ1/2

\\1食で/

1日分の野菜350g※ 大幅クリア!

※このメニューでは420gの野菜を摂取できます。

※2人で召し上がった場合

※1日の野菜摂取目標量(厚生労働省「健康日本21」)

副

1 サラダを作る

- レタスをひと口大にちぎり器に盛る。
- 皮付きのままのじゃがいもを2cm角に切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600Wで6分、柔らかくなるまで加熱する。
- 耐熱容器の水気を拭きとり、Bを加えて滑らかになるまでフォークで潰し、器に盛り完成。

主

2 八宝菜の下ごしらえをする

- 野菜を切る。
えん菜:幅3cm
ピーマン:ひと口大の乱切り
きくらげ:ひと口大
長芋:皮付きのまま幅1cmの輪切り
(大きければ半月切り)

主

3 八宝菜を作る

- フライパンにサラダ油を熱し、長芋を片面のみ2分焼く。
- ピーマン、きくらげ、シーフード、Aを加え中火で2分煮る。
- えん菜、水溶き片栗粉を加え中火で1分煮てとろみがついたら完成。

\\8月31日は野菜の日/

【えん菜】

「えっ、八宝菜なのに白菜じゃない!？」と思ったあなたにこそ食べてほしい夏限定のアレンジレシピです。白菜が旬を外れる夏に登場するのが、暑さに負けず元気いっぱいにつるえん菜!

カロテンはほうれん草以上、
ビタミンCも豊富な栄養
バツグンの優等生。

シャキシャキ食感が八宝菜と
相性ぴったりの夏ならではの
味わいです♪



事前解凍



鶏もも肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 ほっとくだけ!鶏味噌チャーシュー

副菜 ズッキーニと長芋のおかかポン酢



お届けする食材

ご用意いただく食材

鶏もも肉.....1パック(280g)
じゃがいも.....1/4パック(175g)
まいたけ.....1/2パック(50g)

たまご.....2個
砂糖.....大さじ2
酒.....大さじ3
醤油.....大さじ1/2
A 酢.....大さじ1/2
味噌①.....大さじ1
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
味噌②.....大さじ1



お届けする食材

ご用意いただく食材

ズッキーニ.....1/2本(75g)
長芋.....1/3パック(70g)

塩.....ひとつまみ
醤油.....小さじ1
B 酢(あればレモン汁)
.....小さじ1/2
かつおぶし.....5g

今週の1食あたりの平均野菜摂取量は

278g(約4/5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

主 1 チャーシュー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。
じゃがいも:4等分(大きければ8等分)
まいたけ:ほぐす
- 耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをし電子レンジ600wで3分加熱する。

主 2 チャーシューを作る

- 両手鍋にA、皮目を下にした鶏肉、じゃがいも、まいたけを入れフタをして中火で5分焦げないように様子を見ながら煮る。
- フタを外し、裏返して味噌②を加え弱火で3分、タレがとろっとするまで煮詰める。(味噌を後から足すことで香りが良くなりますよ)

副 3 おかかポン酢を作る

- 野菜を切る。
ズッキーニ:皮つきのまま薄い輪切り
長芋:皮つきのままポリ袋に入れ叩く
- ズッキーニ、Bをポリ袋に入れ加えて揉み、完成。

主 4 チャーシューを仕上げる

- 粗熱がとれたら鶏肉を削ぎ切り、じゃがいも・まいたけと共に器に盛り、半分に切ったゆでたまごを添えて完成。

レタスが残った場合はもう1品

大量消費!ごま油香るやみつきレタス/

ボウルにちぎったレタス(100g)、海苔(適量)、醤油、ごま油、白いりごま(各小さじ1)を和えて完成!



8月31日は野菜の日/【じゃがいも】

じゃがいもの力はすごいんです!
どんな料理にも変身できる万能野菜で、
加熱してもビタミンCが壊れにくく、カリウムもたっぷり。
じゃがいもパワーで暑さを乗り切ろう!

