

野菜チャレンジ第3週目 夏から秋へ、野菜で季節をつなぐ3日間



おやさい献立^{セット}



イチオシ 食材



みよい農園の
くりりんかぼちゃ

北海道の大地から、
自然の甘みをお届け



みょうが

暑さに負けない、
さっぱり香味野菜

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
キャベツ	1パック(1/2個)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
ズッキーニ	1本	1/3 本	2/3本		
みょうが	1パック(50g)	1 パック			
淡路の玉ねぎ	1パック(500g)	2/5 パック	2/5パック	1/5パック	
パプリカ	1パック(140g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
とうもろこし	1本		2/3本	1/3本	
くりりんかぼちゃ	1パック(1/4個)		1/3パック	2/3パック	
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
バジル香る3種海鮮炒め ❄️	1パック(110g)		1パック		
ウインナー	1パック(100g)		1パック		
鶏むね肉 ❄️	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。



349435_084-092



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

みょうがだれでさっぱり！ 香味豚しゃぶ



お届けする食材

豚小間切れ.....1パック(190g)
キャベツ.....1/4パック(135g)
ズッキーニ.....1/3本(50g)
みょうが.....1パック(50g)

ご用意いただく食材

塩①.....ひとつまみ
酢.....大さじ1/2
水.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
チキンバイオン
A.....1/2袋(小さじ1)
すりおろししょうが
.....小さじ1/2
塩②.....ひとつまみ

副菜

とろ〜り甘み引き立つたっぷり玉ねぎチヂミ

副菜

淡路のたまねぎのたまごスープ



副菜

お届けする食材

淡路の玉ねぎ
.....1/5パック(100g)
パプリカ.....1/4パック(35g)

ご用意いただく食材

塩.....ふたつまみ
B 小麦粉.....大さじ3
水.....大さじ4
サラダ油.....大さじ2
醤油.....大さじ1と1/2
酢.....大さじ1
C 白すりごま.....小さじ1/2
すりおろしにんにく..小さじ1/2

副菜

お届けする食材

淡路の玉ねぎ
.....1/5パック(100g)

ご用意いただく食材

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
たまご.....1個

副

1 チヂミを作る

- 玉ねぎ、パプリカを薄切りにしてボウルに入れ、Bを加えてよく混ぜ、生地を作る。
- フライパンにサラダ油を熱し、生地を入れ広げ、中火で4分焼き、裏返して3分焼く。
- 小鉢にCを混ぜあわせタレを作る。
- チヂミに火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛って完成。

主

2 豚しゃぶの下ごしらえをする

- 鍋に湯(分量外)を沸かす。
- 野菜を切る。
キャベツ: 千切りにし器に盛る
ズッキーニ、みょうが: 薄い輪切り

POINT みょうが

辛味が気になる方は
30秒水にさらしても



- ポリ袋にズッキーニ、塩①を入れて塩もみし、器に盛る。

主

3 豚しゃぶを作る

- ボウルにみょうが、Aを入れ混ぜ、タレを作る。(酢の効果でみょうがの色が綺麗になりますよ◎)
- 鍋の湯が沸いたら豚肉を入れ、火が通るまで中火でしゃぶしゃぶする。(ゆで汁はスープに使います)
- 豚肉の粗熱が取れたら器に盛り、タレをかけて完成。

副

4 スープを作る

- 豚しゃぶのゆで汁(300ml)にDを入れ沸騰させる。
- 玉ねぎを薄切りにし、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。



野菜のチカラ【みょうが】

みょうがは暑い時期にやさしい野菜。水分が多くみずみずしく、香り成分が食欲を増進させます。暑さで食が進まない時でも、おいしく野菜が摂れますよ！





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



バジル香る 3 種海鮮炒め

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

フライパンでかんたん！ たっぷり夏野菜の海鮮パエリア



※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

ご用意いただく食材

バジル香る3種海鮮炒め 1パック(110g) とうもろこし..... 2/3本(200g) 淡路の玉ねぎ... 2/5パック(200g) パプリカ 1/2パック(70g) ズッキーニ 2/3本(100g)	「生米(洗わない) 1.5合 A オリーブオイル 大さじ2 すりおろしにんにく.. 小さじ1 水..... 250ml 野菜バイオン. 1袋(小さじ2) B ケチャップ 大さじ2 塩..... ふたつまみ 粗びき黒こしょう 適量 (お好みで)レモン果汁 適量
---	---

副菜

かぼちゃとキャベツのポトフ



お届けする食材

ご用意いただく食材

キャベツ 1/2パック(275g) くりりんかぼちゃ..... 1/3パック(80g) ウインナー 1パック(100g)	「水..... 350ml C 野菜バイオン... 1袋(小さじ2) 塩..... ひとつまみ
--	---

1食で/

1日分の野菜350g※ 大幅クリア!

※このメニューでは462gの野菜を摂取できます。

※2人で召し上がった場合

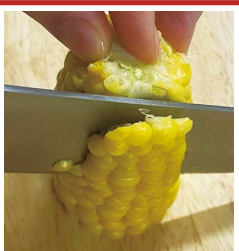
※1日の野菜摂取目標量(厚生労働省「健康日本21」)

主 1 パエリアの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
玉ねぎ:みじん切り
パプリカ:幅1cmの細切り
ズッキーニ:縦8等分
とうもろこし:粒を削ぎ落とす

CUT とうもろこし

- ①長さを半分に切る
- ②切り口を下にして、
芯に沿って粒を
包丁で削ぎ落とす



主 2 パエリアを作る

- フライパンにA、玉ねぎを入れ中火で5分炒める。
- Bを入れ混ぜ、海鮮バジル、とうもろこし、パプリカ、ズッキーニを並べフタをする。
- 中火で6分加熱後、弱火にして7分加熱したら、フタをしたまま10分蒸す。
- 水分が残った場合は、フタをせず中火～強火で水気を飛ばし、粗びき黒こしょうを振り、お好みでレモン果汁を絞り完成。(お米が固い場合は蒸し時間を延ばしても)

副 3 ポトフをつくる

- 野菜を切る。
キャベツ:ざく切り
かぼちゃ:半分に切り、幅5mm
ウインナー:斜め半分
- 片手鍋にCを沸かし、キャベツ、かぼちゃ、ウインナーを入れフタをして中火で3分煮て完成。

イチオシ食材のご紹介 【くりりんかぼちゃ】

ほくほくと優しい甘さの後に、はちみつのような後味。
この特別な甘さの秘密は、
北海道・駒ヶ岳の火山灰土と
海のミネラルそして微生物の力。
「日本一のかぼちゃを作りたい」
という想いが、化学合成農薬を
使わずに高品質で甘みたっぷりの
「くりりんかぼちゃ」を
生み出しました。

写真:みよい農園 明井清治さん





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



鶏むね肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

みよい農園のくりりんかぼちゃと
しっとり鶏肉の照焼き



お届けする食材

鶏むね肉 1パック(250g)
くりりんかぼちゃ.. 2/3パック(170g)
淡路の玉ねぎ ... 1/5パック(100g)

ご用意いただく食材

小麦粉 大さじ3
塩・こしょう 適量
サラダ油 大さじ1
A 砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
醤油 大さじ2
白いりごま 小さじ1/2

副菜

マヨおかかの和風コールスロー



お届けする食材

キャベツ 1/4パック(140g)
パプリカ 1/4パック(35g)
とうもろこし 1/3本(100g)

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
マヨネーズ 大さじ3
かつおぶし 5g
B 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

323g(約0.9日分)

3週間の野菜チャレンジお疲れさまでした♪

※2人で召し上がった場合

副 1 コールスローを作る

- とうもろこしをラップで包み、電子レンジ600wで2分加熱し粗熱をとる。
- 野菜を切る。
キャベツ、パプリカ:幅2cmの角切り
とうもろこし:粗熱がとれたら切り口を下にして、芯に沿って粒を包丁で削ぎ落とす
- ボウルにキャベツ、パプリカ、塩を入れ塩もみする。
- B、とうもろこしを入れ混ぜ完成。

主 2 照り焼きの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
かぼちゃ:ラップに包み電子レンジ600wで1分加熱し、ひと口大の角切り
玉ねぎ:幅1cm
- 耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。
- 鶏肉をひと口大に切る。

主 3 照り焼きを作る

- ポリ袋に鶏肉、小麦粉、塩・こしょうを入れ粉付ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れフタをして3分時々返しながら蒸し焼きにする。
- かぼちゃ、玉ねぎを入れ中火で2分炒め、Aを入れさらに2分炒め完成。



野菜のチカラ

【パプリカ×とうもろこし】

副菜のパプリカはビタミンCが豊富！
とうもろこしは食物繊維やカリウムを含む野菜。
野菜チャレンジにふさわしい、
彩り豊かで栄養バランスの良い黄金コンビです。



おやさい献立^{セト}では

1年で約165種類の野菜を使用！

これからも季節ごとに様々な野菜を
お届けしていきます♪