

地方の名物 × 初秋の旬野菜で
楽しむ季節の味わい



おやさい献立^{セット}



イチオシ
食材



れんこん

秋の始まり告げる
旬野菜♪



ヘルシエ (丸おくら)

もちもちの
ねばとろ感が自慢！

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
ヘルシエ (丸おくら)	1パック(100g)	1 パック			
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック	1/2パック		
ほうれん草	1パック(150g)	2/3 パック		1/3パック	
れんこん	1パック(300g)		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	
いんげん	1パック(100g)		1パック		
かぼちゃ	1パック(350g)		1/2パック	1/2パック	
水菜	1パック(150g)		1/2パック	1/2パック	
放牧豚バラ肉 ❄️	1パック(180g)	1 パック			
鶏モモ肉カット ❄️	1パック(200g)		1パック		
ふぞろいハモのしんじょう揚げ	1パック(160g)			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



放牧豚バラ肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ごはんがすすむ!
丸おくら入り帯広風豚丼

お届けする食材

❄️ 放牧豚バラ肉.....1パック(180g)
ヘルシエ(丸おくら)..1パック(100g)

ご用意いただく食材

たまご.....2個
砂糖.....大さじ2
みりん.....大さじ1
A 醤油.....大さじ3
すりおろしにんにく..小さじ1/2
ごはん.....お茶碗2杯(300g)
海苔.....適量

副菜

かんたんに味が決まる!
トマトとほうれん草のめんつゆ和え

お届けする食材

ミニトマト.....1/2パック(60g)
ほうれん草.....2/3パック(100g)

ご用意いただく食材

めんつゆ3杯濃縮原液
B.....大さじ1
白すりごま.....小さじ1

副

1 めんつゆ和えを作る

- ほうれん草を幅3cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- トマトを半分(大きい場合は1/4)に切る。
- 耐熱容器にB、トマトを加え、和えて完成。

主

2 豚丼の温泉卵を作る

- 片手鍋に水1L(分量外)を沸かし、火からおろす。
- 水100ml(分量外)を加えて混ぜ、冷蔵庫から出してすぐのたまごをそっと入れる。
- フタをして、10分放置し、すぐ流水で冷やす。

主

3 豚丼の下ごしらえをする

- おくらを幅5mmに切り、耐熱容器に入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。

主

4 豚丼を仕上げる

- フライパンに豚肉を入れ片面2分ずつ焼いて一度取り出す。
- フライパンを拭き取りAを入れ、中火で2分たれがとろっとするまで煮詰めたら、豚肉を絡める。
- 器にごはんを盛り、海苔を敷き、豚肉、おくら、温泉卵をのせ完成。

イチオシお野菜ご紹介
【ヘルシエ(丸おくら)】

やわらかくて美しいパステルグリーンの「丸おくら」。一般的なおくらとは一味違った、もちもちのねばとろ感が自慢です!

栽培が難しく収量も少ない貴重な新品種を、この機会にぜひ味わってみてください。

お野菜上手のちょこっと豆知識
【帯広風豚丼】

北海道帯広市の名物「豚丼」は、甘辛いタレで焼いた豚肉をごはんのにせた郷土料理です。炭火で焼くのが本場流ですが、おうちでも簡単に作れますよ!



事前解凍



鶏モモ肉カット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

秋の味覚!

鶏れんこんの甘味噌照り焼き



お届けする食材

ご用意いただく食材

鶏モモ肉カット 1パック(200g)	サラダ油 大さじ1
れんこん 1/2パック(150g)	「 醤油 大さじ1
エリンギ 1/2パック(50g)	A 味噌 大さじ2
いんげん 1パック(100g)	「 みりん 大さじ3

副菜

かぼちゃとトマトのマヨサラダ



お届けする食材

ご用意いただく食材

かぼちゃ 1/2パック(175g)	「 マヨネーズ 大さじ2
水菜 1/2パック(75g)	B 野菜バイオン
ミニトマト 1/2パック(60g)	「 1/2袋(小さじ1)

副

1 マヨサラダを作る

- かぼちゃを半分に切り、ラップで包み電子レンジ600wで2分加熱する。
- 水菜は幅3cmに切って器に盛り、ミニトマトは4等分に切る。
- かぼちゃを小さめの乱切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。
- 加熱したかぼちゃに、B、ミニトマトを入れ混ぜ、水菜を盛った器に盛り付けて完成。

主

3 照り焼きを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、れんこんを入れ中火で5分時々返しながら焼く。
- 小鉢にAを混ぜ合わせ、タレを作る。
- フライパンにエリンギ、いんげん、タレを加えて照りが出るまで中火で2分～3分炒めて完成。

主

2 照り焼きの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
 れんこん: 皮付きのまま幅1cmの半月切り
 (大きい場合、いちよう切り)
 いんげん: 斜め3cm
 エリンギ: ひと口大の乱切り

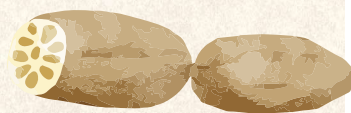
お野菜上手のちょこっと豆知識

【れんこん】

れんこんは食物繊維やポリフェノール、カリウムが豊富!

特にビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいのが特長です。

シャキシャキ食感でおいしく栄養もとれる秋におすすめしたい野菜です。



事前解凍 ❄️ なし

主菜

シャキッと食感!
れんこんタルタルのハモしんじょう揚げ

お届けする食材

ふぞろいハモのしんじょう揚げ
(冷凍のまま) 1パック(160g)
れんこん 1/2パック(150g)
かぼちゃ 1/2パック(175g)
水菜 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

サラダ油.....フライパンに2cm
「 たまご 2個
A 牛乳 小さじ2
マヨネーズ 大さじ2

副菜

エリンギとほうれん草の
こくうま中華スープ

お届けする食材

エリンギ 1/2パック(50g)
ほうれん草 1/3パック(50g)

ご用意いただく食材

「 水 300ml
B チキンバイオン
「 1/2袋(小さじ1)

主

1 ハモしんじょう揚げの下ごしらえ

- 水菜を幅3cmに切り、器に盛る。
- かぼちゃはラップで包み、電子レンジ600wで2分加熱してから5mm幅に切る。
- れんこんは皮付きのまま2/3を幅5mmの半月切り、残り1/3をみじん切りにする。

主

4 ハモしんじょう揚げを仕上げる

- たまごをフォークでほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- しんじょう揚げに添えて完成。

主

2 ハモしんじょう揚げを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃ、半月切りにしたれんこん、**冷凍のまま**のハモしんじょうを入れ中火で5分時々返しながらか揚げ、器に盛る。
- 耐熱容器にA、みじん切りにしたれんこんを加えて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ600wで1分30秒、固まるまで加熱する。

副

3 スープを作る

- 片手鍋にBを入れ沸かす。
- 野菜を切る。
ほうれん草: 幅3cm
エリンギ: 縦半分に切って斜め薄切り
- ほうれん草、エリンギを加え、中火で2分煮て完成。

お料理上手のちょこっと豆知識

【ふぞろいハモのしんじょう揚げ】

傷などで正品にならない香川県産ハモを活用したしんじょう揚げ。
とうもろこしと玉ねぎの自然な甘みで、ハモの上品な旨みを引き立てます◎
外はカリッと中はしっとり、食材をムダにしない美味しさをお楽しみください。

