



イチオシ 食材



ミニ冬瓜

煮てとろ〜り
生でシャキ!2つの
食感を楽しもう



青ゆず

さわやか酸味で
お料理を格上げ♪

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
ミニ冬瓜	1パック(1/2個)	2/3 パック		1/3パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
長ねぎ	1パック(300g)	2/3 パック		1/3パック	
大葉	1パック(10枚)	5 枚		5枚	
パプリカ	1パック(140g)		3/4パック	1/4パック	
ズッキーニ	1本		1/2本	1/2本	
青ゆず	1個		1/2個	1/2個	
リーフレタス	1個		1/2個	1/6個	1/3個
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
がんも	1パック(2個)	1 パック			
ガーリックペッパーチキン ❄	1パック(2枚)		1パック		
マグロ漬け丼用	1パック(80g×2)			1パック	

※レシピカードはお買い物が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

出汁しみほっこり
豚肉と冬瓜の煮物

お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
ミニ冬瓜..... 2/3パック(265g)
ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)
がんも..... 1パック(2個)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 少々
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2
A 和風顆粒だし
..... 1/2袋(小さじ1)
水..... 200ml

副菜

焼きねぎと大葉の
香味お浸し

お届けする食材

長ねぎ..... 2/3パック(200g)
大葉..... 5枚

ご用意いただく食材

「めんつゆ(3倍濃縮原液)
B 大さじ2
水..... 大さじ1

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 煮物の下ごしらえをする

- 食材を切る。
冬瓜: 縦半分に切って種を取り、
皮をむいてひと口大の角切り
しめじ: 石づきを落としほぐす
がんも: 4等分

2 煮物を作る

- 両手鍋にサラダ油を熱し、豚肉、塩・こしょうを入れ中火で2分炒める。
- 冬瓜、しめじ、がんも、Aを入れフタをして中火で6分煮て完成。

1 ねぎのお浸しを作る

- 野菜を切る。
長ねぎ: 幅5cm
大葉: 千切り
- フライパンにねぎを入れフタをして中火で5分時々転がしながら蒸し焼きにし、火が通ったら器に盛る。
- Bを小鉢に入れ混ぜ、ねぎにかけ、大葉を飾って完成。

POINT めんつゆ

めんつゆは塩味・うまみ・甘みの三拍子!
だから簡単に味が決まる、うれしい調味料♪

ご利用者さま
からの声で レシピカードをリニューアル!2品同時に作る
手順もご案内!主菜と副菜を
分けて表示で
もっと見やすく!

主菜と副菜の作り方を分けてほしいとのご要望を多数
いただき、この度、表示方法を変更いたしました。
なお、これまで通り2品を同時に調理されたい方向けの手順も
ご用意しております。今後も皆様の声を大切に、もっと使い
やすいサービスを目指してまいります♪

お野菜上手のちょこっと豆知識
【冬瓜】

冬瓜なのに夏と秋が旬?

実は冬まで保存できるから
「冬瓜」と呼ばれるんです!
水分が多く含まれており、まだ暑い
9月にぴったりのさっぱり野菜。
平安時代から愛され続ける、
歴史ある野菜です。



事前解凍



ガーリックペッパーチキン

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ゆず香る!彩り野菜とチキンの
ガーリックグリル

※人数分をまとめて盛り付けています

お届けする食材



ガーリックペッパーチキン
 1パック(210g)
 パプリカ 3/4パック(105g)
 ズッキーニ 1/2本(75g)
 青ゆず 1/2個(20g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 野菜バイオン... 1/2袋(小さじ1)
 粗びき黒こしょう 適量

副菜

きのことレタスのデリサラダ



お届けする食材

ぶなしめじ 1/2パック(100g)
 リーフレタス 1/2個(100g)

ご用意いただく食材

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

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 ガーリックグリルの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
 パプリカ: 小さめの乱切り
 ズッキーニ: 幅1cmの輪切り
 ゆず: 幅5mmの半月切り
- 鶏肉を4等分に切る。

2 ガーリックグリルを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮面を下にして中火で4分焼く。
- 鶏肉を裏返し、パプリカ、ズッキーニ、野菜バイオンを入れ混ぜフタをして中火で3分蒸し焼きにする。
- ゆずをのせ、粗びき黒こしょうをかけて完成。

1 サラダを作る

- レタスを食べやすい大きさにちぎり、器に敷く。
- しめじは石づきを落とし、幅1cmに切る。
- 耐熱容器にしめじ、Aを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- レタスの上にしめじを盛り付けて完成。

 お野菜上手のちょこっと豆知識
 【青ゆず】

青ゆずとは、黄色くなる前のゆずなんです！

秋の始めりに収穫する若い実で、
 黄ゆずより酸味が強くて香りがさわやか！
 お料理がぐっと上品な味に変身します。



事前解凍 ❄️ なし

主菜 香味重ねの漬けまぐろ丼



お届けする食材

マグロ漬け丼用(冷凍のまま)

..... 1パック(80g×2)
 青ゆず..... 1/2個(20g)
 長ねぎ..... 1/3パック(100g)
 大葉..... 5枚

ご用意いただく食材

ごはん..... お茶碗2杯(300g)
 砂糖..... ひとつまみ
 醤油..... 小さじ1
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

副菜 生で食感を楽しむ!
冬瓜とズッキーニの和風和え
副菜 パプリカとレタスの味噌汁

副菜 お届けする食材

ミニ冬瓜..... 1/3パック(135g)
 ズッキーニ..... 1/2本(75g)

ご用意いただく食材

和風顆粒だし..... 1袋(小さじ2)
 白いりごま..... 大さじ1
 オリーブオイル..... 大さじ1
 (お好みで)塩..... ひとつまみ

副菜 お届けする食材

リーフレタス..... 1/6個(35g)
 パプリカ..... 1/4パック(35g)

ご用意いただく食材

水..... 350ml
 白だし..... 小さじ2
 塩..... ひとつまみ
 味噌..... 大さじ2

作り方 2品同時に作る効率的な手順 1 → 2 → 1

1 まぐろ丼を作る

- まぐろを流水で解凍する。
- ねぎ、大葉をみじん切りにする。
- ゆずの皮をそぎ落として千切りにし、果汁を絞る。

CUT 青ゆずの千切り

皮を削ぎおとす

千切りにする



※ゆずの香りは皮に多く含まれているので皮を千切りにします

- ボウルにA、ねぎ、大葉、ゆずの果汁を入れ混ぜ合わせ香味だれを作る。
- 器にご飯、まぐろを盛り、香味だれをかけ、ゆずの皮をのせて完成。

1 和風和えを作る

- 野菜を切る。
 冬瓜:縦半分に切って種を取り、皮をむいて薄切り
 ズッキーニ:薄い半月切り
- ポリ袋に冬瓜、ズッキーニ、Bを入れて揉み、味を馴染ませ完成。(お好みで塩を加えても)

2 味噌汁をつくる

- 片手鍋にCを入れ沸かす。
- 野菜を切る。
 レタス:食べやすい大きさにちぎる
 パプリカ:薄切り
- 片手鍋にレタス、パプリカを入れ中火で2分煮たら、味噌を溶き完成。

残った野菜でもう1品

大量消費! ごま油香るやみつきレタス

ボウルに手でちぎったレタス(70~100g)、醤油・ごま油・白いりごま(各小さじ1)、お好みですりおろしにんにく(小さじ1/2)と海苔(適量)、を和えて完成。



生産者さんからのメッセージ

【ズッキーニ】

昼夜の寒暖差があるこの地域で育ったズッキーニはやわらかくて美味。
 できるだけ農薬に頼らず栽培した自然の味をお楽しみください。

写真:くらぶち草の会(群馬県) 佐藤茂さん

