

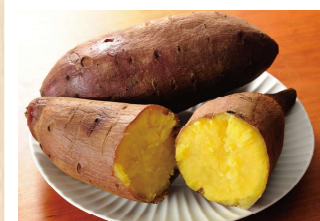
秋野菜のいつもと違う食べ方で 新発見する3日間



おやさい献立^{セット}



イチオシ 食材



シルクスイート

絹のように
なめらかで甘〜い♪



たもぎたけ

上品な風味の
黄金きのこ！

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
シルクスイート(さつまいも)	1パック(600g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
ししとう	1パック(50g)	1/2 パック	1/2パック		
エリンギ	1パック(100g)	1/4 パック	3/4パック		
おくら	1パック(100g)	1/4 パック	3/4パック		
たもぎたけ	1パック(60g)		1パック		
ミニトマト	1パック(120g)		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	
きゅうり	2本			2本	
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
鶏もも肉 ❄	1パック(280g)		1パック		
粉付けさわら切身	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。

事前解凍 ❄️ なし

主菜

秋先取り
おいと豚肉の甘から照り焼き

お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
シルクスイート(さつまいも)
..... 1/2パック(300g)
ししとう..... 1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1と1/2
A 醤油 大さじ1と1/2
L 酒..... 大さじ1と1/2

副菜

レンジでお手軽!おくらとエリンギの
ふわとろ茶碗蒸し

お届けする食材

エリンギ 1/4パック(25g)
おくら..... 1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
和風顆粒だし
..... 1/2袋(小さじ1)
B 水..... 200ml
塩..... ひとつまみ

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 2 → 1 → 2

1 照り焼きの下ごしらえをする

- さつまいもを皮付きのまま、幅2cmの半月切り(大きければいちょう切り)にする。
- さつまいもを水にさっと通して、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。
- ししとうを斜め2等分にする。

2 照り焼きを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、さつまいもを入れ中火で3分焼く。
- ししとう、Aを入れ中火で2分炒めて完成。

1 茶碗蒸しの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
エリンギ:縦半分に切って薄切り
おくら:薄い輪切り
- ボウルにたまごを割り溶き、Bを加えしっかりと混ぜる。

2 茶碗蒸しを作る

- 人数分の耐熱容器におくら、エリンギ、たまご液を入れてふんわりとラップをかけ、1人前ずつ電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ラップを付けたまま1分蒸らす。
- 火が通ったらラップをはずして完成。
(竹串などを刺してたまご液がつかなくなるまで、加熱を10秒単位で延長してください)

ご利用者さま
からの声で レシピカードをリニューアル!

作り方 2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 おいしさを下ごしらえをする

● さつまいもを皮付きのまま、幅2cmの半月切り(大きければいちょう切り)にする。

● さつまいもを水にさっと通して、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。

● ししとうを斜め2等分にする。

2 ねぎのお湿しを作る

● 野菜を切る。

エリンギ:縦半分に切って薄切り

おくら:薄い輪切り

● フライパンにねぎを入

5分焼く。焼がしなが

通ったら器に盛る。

● Bを小鉢に入れ温め、ねぎに

添えて完成。

POINT めんつゆ

めんつゆは塩味・うまみ・甘みの3拍子!

だから簡単に味が決まる、うれしい調味料♪

主菜と副菜を
分けて表示で
もっと見やすく!2品同時に作る
手順もご案内!

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♪

ワンポイントアドバイス 【おくらの保存方法】

<おすすめの保存方法>

低温と乾燥に弱いため、キッチンペーパーに包み、ポリ袋などに入れて野菜室で保存してください。

<こんな方法も!>

コップに浅く水を張り、オクラを逆さに立てて上からラップやポリ袋をかぶせます。水は1~2日おきに交換、常温でも保存可能ですが、気温が高いときは冷蔵庫へ。1週間ほど鮮度が保てますよ◎



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

おくらとさつまいもの唐揚げが主役!
きのこソースチキンソテー



副菜

かんたん!自家製ごまマヨドレの
トマトと水菜サラダ



お届けする食材

❄️ 鶏もも肉..... 1パック(280g)
たもぎたけ..... 1パック(60g)
シルクスイート(さつまいも)
..... 1/4パック(150g)
おくら..... 3/4パック(75g)
エリンギ..... 3/4パック(75g)
ししとう..... 1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

「醤油.....大さじ1/2
A すりおろしにんにく..小さじ1/2
片栗粉.....大さじ2
サラダ油.....大さじ5
塩・こしょう.....適量
「バター.....5g
野菜バイオン.....1/2袋(小さじ1)
B めんつゆ(3倍濃縮原液)
.....大さじ2
水.....大さじ1/2

お届けする食材

ミニトマト..... 1/2パック(60g)
水菜..... 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

「白すりごま.....大さじ1
C マヨネーズ.....大さじ2
「野菜バイオン..1/2袋(小さじ1)

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2 → 3

1 チキンソテーの下ごしらえをする

●野菜を切る。

さつまいも:皮付きのまま1cm角、長さ
5cmのスティックに切り、
ラップに包み電子レンジ
600wで2分加熱する

おくら:斜め2等分

エリンギ:縦半分に分けて薄切り

たもぎ茸:ほぐす

ししとう:包丁で2箇所切り込みを入れる

1 ごまドレサラダを作る

●野菜を切る。

トマト:半分(大きければ4等分)

水菜:幅3cm

●ボウルにCを混ぜあわせ、トマト、水菜を
入れ混ぜ完成。

CUT ししとう

破裂を防ぐことができますよ



2 野菜の唐揚げを作る

●ポリ袋にさつまいも、おくら、ししとう、A
を入れやさしく揉み、片栗粉を加えて振り、
全体に粉を馴染ませる。

●フライパンにサラダ油を熱しさつまいも、
おくら、ししとうを入れ中火で4分時々返
しながら揚げ焼きにし、火が通ったら器に
盛る。

3 チキンソテーを仕上げる

●鶏肉に切り目を入れて厚みを均一にし、
塩・こしょうをする。
●フライパンをサッとふき取り鶏肉を入れ中火
で10分時々返しながら焼き、器に盛る。
●耐熱容器にエリンギ、たもぎ茸、Bを入れ
ラップをして電子レンジ600wで2分加熱
し、鶏肉にかけて完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識

【たもぎだけ】

鮮やかな黄色が目を引いたたもぎたけは、
栽培が難しく「幻の黄金きのこ」とも
言われます。

やわらかい食感と上品な味で、
おいしいだしが出ますよ◎



事前解凍 ❄️ なし

主菜

 骨とりで食べやすい!
 ふわっとサワラのトマト香味だれ


お届けする食材

 粉付けさわら切身(冷凍のまま)
 1パック(250g)
 きゅうり 2本(160g)
 ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

 サラダ油 大さじ4
 チキンパイオン
 1/2袋(小さじ1)
 A 醤油 大さじ1と1/2
 酢 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

副菜

 さつまいもの甘さを楽しむ
 クリーミー中華スープ


お届けする食材

 シルクスイート(さつまいも)
 1/4パック(150g)
 水菜 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

 水 200ml
 牛乳 200ml
 B チキンパイオン
 1/2袋(小さじ1)
 ごま油 小さじ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

1

サワラ香味だれを作る

- フライパンにサラダ油を熱し冷凍のままのさわらを片面3~4分ずつカリッと焼き色がつくまで焼く。

POINT 粉付けさわら

大きな骨が入らないように丁寧に下処理しているので食べやすい!



- 野菜を切る。
きゅうり: 千切り
トマト: 4等分(大きければ6等分)
- 耐熱容器にトマト、Aを入れ混ぜラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。
- 器にきゅうりを敷き、さわらを盛り、タレをかけて完成。

1

スープを作る

- さつまいもを皮付きのまま薄いいちょう切りにする。
- 片手鍋に水、さつまいもを入れ中火で4分煮る。
- 幅3cmに切った水菜、Bを加えて煮立たせる。
- 粗びき黒こしょうをかけて完成。

 お野菜上手のちょこっと豆知識
 【シルクスイート】

 今が旬の新品種「シルクスイート」は、ホクホク系とは違うしっとり食感が特徴!
 なめらかな舌ざわりで、たっぷりの甘みを持つさつまいもをお楽しみください♪
