



イチオシ 食材



江戸ごぼう

江戸東京野菜の
伝統の逸品



高原セロリ

涼しい高原が育む、
みずみずしさ！

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
江戸ごぼう	1パック(200g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
竜馬なす	3本	1 本	2本		
キャベツ	1パック(1/2個)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
赤スプラウト	1パック(30g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
えのき茸	1パック(100g)	1/2 パック		1/2パック	
玉ねぎ	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
高原セロリ	1本		1/3本	2/3本	
ズッキーニ	1本		1本		
豚もも肉	1パック(200g)	1 パック			
むきえび ❄️	1パック(180g)		1パック		
トマトピューレ	1パック(200g)		1パック		
ささみ ❄️	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

ご飯がすすむ!
ごぼうとなすの2種肉巻き



お届けする食材

豚もも肉..... 1パック(200g)
江戸ごぼう..... 1/2パック(100g)
竜馬なす..... 1本(75g)
キャベツ..... 1/2パック(275g)
赤スプラウト..... 1/3パック(10g)

ご用意いただく食材

片栗粉.....大さじ1
サラダ油.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
A 醤油.....大さじ3
酒.....大さじ3
白いりごま.....小さじ1/2

副菜

炒めることで旨みたっぷり!
えのきと玉ねぎの味噌汁



お届けする食材

えのき茸..... 1/2パック(50g)
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

「和風顆粒だし 1袋(小さじ2)
B 水..... 300ml
味噌.....大さじ1と1/2

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2 → 3

1 肉巻きの下ごしらえをする

- 肉巻きの野菜を切る。
なす:ヘタを切り落とし縦6~8等分
ごぼう:幅10cm(太い場合は縦半分)
- なす、ごぼうに肉を巻き、片栗粉をまぶす。

2 肉巻きを作る

- フライパンにサラダ油を熱し肉巻きの巻き終わりを下にして入れ、フタをして中火で2分焼く。
- 弱火でさらに8分、時々転がしながら蒸し焼きにする。

3 肉巻きを仕上げる

- スプラウトの根を落とし、キャベツは千切りにして器に盛る。
- フライパンにAを加え中火で2分煮詰めて器に盛り、ごまをかけて完成。

1 味噌汁を作る

- 野菜を切る。
えのき:石づきを落とし、長さ3等分
玉ねぎ:薄切り
- 片手鍋にえのき、玉ねぎを入れ弱火で2分炒める。
- Bを加え中火で2分煮て、味噌を溶き完成。

POINT カンタン!ごぼうの泥落とし

- ①アルミホイルをクシャクシャにする
- ②ごぼうを流水にあてながらアルミホイルで軽く擦り、泥を落とす
泥を落とした後は、皮むき不要で調理できます♪



お野菜上手のちょっと豆知識

【江戸ごぼう】

江戸ごぼうは江戸時代から栽培される伝統野菜で、江戸東京野菜として認定されています。

釣り竿のようにしなる柔らかさが品種本来の特長で、今回は若いうちに収穫することでアクが少なく食べやすい仕上がりに。

ご利用者さま
からのお声で 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

2品同時に作る
手順もご案内!

1 ねぎのお浸しを作る

- ねぎを切る。
長さ:幅5cm
大根:千切り
- フライパンにねぎを入れ、5分弱火で蒸らす。
- Bを小鉢に入れ混ぜ、ねぎは飾って完成。

POINT めんつゆ

めんつゆは味噌・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♪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♪

事前解凍

❄️ むきえび

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 えびと彩り野菜のトマト煮込み



お届けする食材

❄️ むきえび 1パック(180g)
 トマトピューレ 1パック(200g)
 高原セロリ(葉の部分)
 1/3本(25g)
 竜馬なす 2本(150g)
 ズッキーニ 1本(150g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 すりおろしにんにく 小さじ1
 水 150ml
 A 野菜バイオン ... 1袋(小さじ2)
 塩 ひとつまみ
 ケチャップ 大さじ2
 粗びき黒こしょう 適量

副菜 キャベツとごぼうのザワークラウト風



お届けする食材

キャベツ 1/4パック(130g)
 赤スプラウト 1/3パック(10g)
 江戸ごぼう 1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

酢 50ml
 B 砂糖 大さじ3
 塩 小さじ1

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1

1 トマト煮込みを作る

- 野菜を切る。
ズッキーニ、なす:幅2cmのいちよう切り
セロリの葉:幅2cm
- フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、なす、セロリ、すりおろしにんにくを入れ中火で2分炒める。
- A、トマトピューレを入れ中火で2分煮て、えびを加えさらに中火で2分煮る。
- 粗びき黒こしょうをかけ完成。

1 ザワークラウトを作る

- 野菜を切る。
キャベツ:幅1cmのざく切り
ごぼう:長さ5cm(太ければ縦半分)
スプラウト:根を落とす
- 鍋にBを沸かし、ごぼうを入れ中火で3分煮る。
- キャベツを入れさらに中火で2分煮て、粗熱がとれたら器に盛り、スプラウトを添えて完成。

POINT ザワークラウト

ドイツ伝統のザワークラウトに和の食材ごぼうをプラス!ごぼう特有の香りと甘みが絶妙にマッチした、これまでにない美味しさです。



お野菜上手のちょこっと豆知識

【高原セロリ】

セロリの生産量は長野県のシェアがナンバーワン(※)なんです。

特に標高1200mの長野県川上村は、セロリが一番好きな涼しい環境。

高原の冷涼な気候で育ったセロリは、みずみずしくて香り豊か。

この時期ならではの美味しさをお楽しみください。

産地

長野県川上村

標高1200mで、夏は北海道のような冷涼な気候です



※出典:農林水産省「令和4年産野菜生産出荷統計」より

事前解凍



ささみ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 セロリ香る鶏肉の中華炒め



お届けする食材

❄ ささみ 1パック(250g)
 高原セロリ..... 2/3本(60g)
 えのき茸..... 1/2パック(50g)
 玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
 赤スプラウト 1/3パック(10g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 大さじ1と1/2
「チキンブイヨン
A 1/2袋(小さじ1)
「塩..... ひとつまみ

副菜 ごぼうとキャベツのマヨサラダ



お届けする食材

キャベツ 1/4パック(130g)
江戸ごぼう 1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

「塩..... ふたつまみ
B マヨネーズ 大さじ3
酢..... 小さじ1/2
粗びき黒こしょう..... 少々

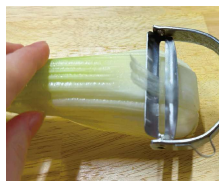
作り方 2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2 → 2

1 中華炒めの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
セロリ:縦半分に切り薄い斜め切り

CUT セロリの皮むき

茎の太い部分は、ピーラーで皮をむきましょう。
筋が取れて、口当たりがよくなりますよ。



えのき:石づきを落とし、長さ2等分
玉ねぎ:幅1cm
スプラウト:根を落とす

- 鶏肉は筋をとり、斜め2等分にする。

2 中華炒めを作る

- フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、鶏肉を入れ中火で2分炒める。
- えのき、セロリ、Aを入れ中火で2分炒める。
- 器に盛り、スプラウトをのせて完成。

1 マヨサラダの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
キャベツ：幅1cmのざく切り
ごぼう：縦半分に切り、薄い斜め切り
- 耐熱容器にキャベツ、ごぼうを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。

2 マヨサラダを作る

- 粗熱が取れたら耐熱容器の水気を拭き取り
Bを加え混ぜ完成。

生産者さんのご紹介

【江戸ごぼう】

千葉から群馬へ移住し、農業の道へ！

定方さんの息子さんは会社員から転身後継者に。
今では慣れた手つきでごぼう収穫機を運転し、
お父さんの技術を受け継いでいます。

親子二人三脚で
育てた江戸ごぼうを、
ぜひお楽しみください♪



写真:利根川みどりの会
定方さん親子