



イチオシ 食材



ターサイ

シャキシャキ
食感が
クセになる！



柿

今回は「お料理」で
おいしく食べて
みませんか？

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
長ねぎ	1パック(200g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
ターサイ	1パック(200g)	2/3 パック	1/3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	
じゃがいも	1パック(300g)	1/2 パック		1/2パック	
まいたけ	1パック(100g)	1/2 パック		1/2パック	
柿	1個		1/2個	1/2個	
チャイルドリーフ春菊	1パック(70g)			1パック	
豚上ひき肉	1パック(200g)	1 パック			
木綿豆腐	1パック(350g)	2/3 パック	1/3パック		
ブリ切り身	❄️ 1パック(4切)		1パック		
鶏もも肉	❄️ 1パック(280g)			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

ターサイの食感がアクセント
辛くない たっぷり豚肉の麻婆豆腐

お届けする食材

豚上ひき肉 1パック(200g)
木綿豆腐 2/3パック(235g)
長ねぎ 1/4パック(50g)
ターサイ 2/3パック(135g)

ご用意いただく食材

水 150ml
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
味噌 大さじ1
醤油 大さじ2
A チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
すりおろしにんにく.. 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
塩 ひとつまみ
水溶き片栗粉
片栗粉大さじ1+水大さじ1と1/2
ごま油 大さじ1/2

副菜

じゃがいもとマイタケの
中華スープ

お届けする食材

赤スプラウト 1/3パック(10g)
じゃがいも 1/2パック(150g)
まいたけ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

水 350ml
B チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
ごま油 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 → 2 → 1 → 2 → 3

1 麻婆豆腐の下ごしらえをする

- 食材を切る。
ターサイ:幅5cm
長ねぎ:粗いみじん切り
豆腐:2cmの角切り
- ボウルにAを入れ混ぜ、調味液を作る。

2 麻婆豆腐を作る

- フライパンにサラダ油を熱し、ターサイ、塩を入れ中火で2分炒め器に盛る。
- そのままのフライパンにひき肉を入れて中火で2分炒める。
- 長ねぎを加え、中火でさらに1分炒める。
- 豆腐、調味液を加え、フタをせずに中火で5分煮る。

3 麻婆豆腐を仕上げる

- フライパンに水溶き片栗粉を加え、中火で1分煮てとろみがついたらごま油を回しかけ、器に盛り完成。

1 スープの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
じゃがいも:皮付きのまま薄い半月切り
(大きい場合いちょう切り)
まいたけ:ほぐす
スプラウト:根を落とし、長さ半分

2 スープを作る

- 片手鍋にB、じゃがいも、まいたけを入れ沸騰してから中火で4分、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- スプラウトを加え完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識 【ターサイ】

中国生まれの白菜の仲間、ターサイ。
ちりめんのような丸い葉っぱが特徴で、苦みが少なく食べやすいんです。
分厚い葉なので、加熱してもシャキシャキ食感が楽しめますよ♪



事前解凍



ブリ切り身

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

ごはん進む定番おかず
天然ブリの照り焼き

お届けする食材

ブリ切り身 1パック(280g)
 長ねぎ 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

サラダ油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 酒 大さじ1
 A 醤油 大さじ2
 すりおろししょうが .. 小さじ1/2

副菜

柿とターサイの白和え



お届けする食材

柿 1/2個(70g)
 木綿豆腐 1/3パック(115g)
 ターサイ 1/3パック(65g)

ご用意いただく食材

和風顆粒だし 1/2袋(小さじ1)
 B 白すりごま 小さじ1
 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

- 野菜を切る。
 長ねぎ: 幅3cm
 スプラウト: 根を落とす

2 照り焼きを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、ブリ、長ねぎを入れ中火で片面2分焼き、裏返してフタをして中火で2分焼く。
- Aを入れ中火で2~3分様子をみながら煮絡め、器に盛りスプラウトを添えて完成。

1 白和えの下ごしらえをする

- 豆腐の水気をきる。
- 野菜を切る。
 ターサイ: 幅1cm
 柿: 皮をむき、薄いいちょう切り

2 白和えを作る

- 耐熱容器にターサイを入れラップをせずに電子レンジ600wで2分加熱する。
- 耐熱容器の水気をしっかりとふき取り、豆腐、柿、Bを入れ混ぜ完成。

生産者さんのご紹介 【萩本農園(奈良県)】

農家歴9年の萩本賢一さんは、奈良県で100年以上続く柿農家の跡継ぎ。「きれいな見た目より、安心・おいしい柿を作りたい」と農業を減らした栽培に取り組んでいます。代々受け継がれた技術と愛情が詰まった柿をお楽しみください。



写真: 萩本賢一さん、萩本一さん

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

会員さま大好評!

揚げずに作るとろっと柿ソースの油淋鶏



お届けする食材

❄️ 鶏もも肉.....1パック(280g)
 柿.....1/2個(70g)
 チャイルドリーフ春菊
1パック(70g)
 長ねぎ.....1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

塩・こしょう.....ひとつまみ
 片栗粉.....大さじ2
 サラダ油.....大さじ5
 砂糖.....大さじ1/2
 ごま油.....大さじ1
 A 酢.....大さじ1
 醤油.....大さじ2

副菜

じゃがいもとたまごの

マヨサラダ



お届けする食材

赤スプラウト.....1/3パック(10g)
 じゃがいも.....1/2パック(150g)
 まいたけ.....1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

たまご.....1個
 「マヨネーズ.....大さじ2
 B 粗びき黒こしょう.....適量
 塩.....ひとつまみ

作り方

2品同時に作る効率的な手順 ① → ① → ② → ② → ③

1 油淋鶏の下ごしらえをする

- 野菜を切る。
 ねぎ:小口切り
 柿:皮をむき、薄いいちょう切り
- チャイルドリーフを器に敷く。
- 鶏肉は調理ばさみで切り目を入れて厚みを均一にし、塩・こしょうを振る。
- ポリ袋に鶏肉、片栗粉を入れ、しっかり粉つけをする。

2 油淋鶏を作る

- フライパンにサラダ油を熱し、皮目を下にして鶏肉を入れ、フタをして中火で6分焼く。
- 耐熱容器にねぎ、Aを入れ混ぜる。(ねぎの辛味が苦手な方はラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。)
- 鶏肉を裏返し、フタをせずに中火で4分焼く。

3 油淋鶏を仕上げる

- 耐熱容器に柿を加えて混ぜ、柿ソースを作る。
- 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切って器に盛り、柿ソースをかけて完成。

1 サラダの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
 じゃがいも:皮付きのまま2cmの角切り
 まいたけ:ほぐす
 スプラウト:根を落とし、長さ半分
- じゃがいもをサッと水に通して耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ600wで5分、やわらかくなるまで加熱する。

2 サラダを作る

- じゃがいもが入った耐熱容器にたまごを割り溶き、まいたけを加えラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- じゃがいもを潰し粗熱が取れたらB、スプラウトを入れ混ぜ完成。

会員さま大好評 【柿ソース】

昨年会員さまに大好評だった、
 柿ソースが帰ってきました!

火を通すことで柿の甘みが深くなり、お肉にぴったりのとろとろソースに。
 「柿ってソースにもなるの?」という驚きとおいしさを
 お届けします。

