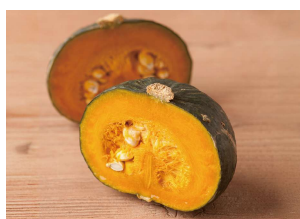




イチオシ 食材



かぼちゃ

北海道育ち
甘みギュッと



親生姜

もったいないを
レスキュー！
ガツンとくる辛味が自慢

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

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
水菜	1パック(150g)	1/2 パック		1/2パック	
親生姜	1パック(100g)	1/4 パック		1/4パック	1/2パック
玉ねぎ	1パック(500g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
北海道産かぼちゃ	1パック(350g)	1/2 パック	1/2パック		
きゅうり	2本	1本	1本		
マッシュルーム	1パック(70g)		1パック		
ミニトマト	1パック(120g)		1/2パック	1/2パック	
チンゲン菜	1パック(200g)			1パック	
放牧豚上小間肉 ❄️	1パック(250g)	1 パック			
うまこい鶏もも・むねカット ❄️	1パック(250g)		1パック		
あじフィーレ(粉付き)	1パック(200g)			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

❄️ 放牧豚上小間肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

親生姜の香りを楽しむ!
豚の生姜焼き

お届けする食材

ご用意いただく食材

❄️ 放牧豚上小間肉... 1パック(250g)	サラダ油 大さじ1/2
水菜..... 1/2パック(75g)	┌ 砂糖 大さじ1
親生姜 1/4パック(25g)	A 酒..... 大さじ1
玉ねぎ..... 1/3パック(165g)	└ 醤油 大さじ2

副菜

ほっくり甘い
かぼちゃのマヨサラダ

お届けする食材

ご用意いただく食材

北海道産かぼちゃ 1/2パック(175g)	塩 ふたつまみ
きゅうり 1本(80g)	┌ マヨネーズ 大さじ2
	B 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 → 2

1

生姜焼きの野菜を切る

- 水菜は幅3cmに切って器に盛る。
- 生姜は皮付きのまま千切りにする。
- 玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。

2

生姜焼きを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、豚肉を入れ中火で2分炒める。
- A、生姜を混ぜ入れ中火～強火で3分炒め、水分が残った場合は強火で1分加熱し器に盛り完成。

1

サラダを作る

- かぼちゃをラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。

POINT かぼちゃの下処理

下処理で加熱すると、ほどよく柔らかくなり格段に切りやすくなりますよ。

- きゅうりを薄い輪切りにしてポリ袋に入れ、塩を加えて揉みこむ。
- かぼちゃをひと口大の乱切りにして耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ600wで4分、柔らかくなるまで加熱する。

2

サラダを仕上げる

- 耐熱容器の水気を拭き取り、かぼちゃをフォークでつぶす。
- 水気を絞ったきゅうり、Bを入れ混ぜ完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識【親生姜】

「親生姜」は生姜の「お母さん」！
新しい生姜を育てるために植える種
の部分です。普通の生姜よりピリッと
した辛さを楽しめます。
行き場をなくしがちだけど、とっても
おいしい食材です♪



事前解凍 ❄️ うまみこい鶏もも・むねカット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

かぼちゃの甘みがとけ込んだ
自家製シチュー

お届けする食材

❄️ うまみこい鶏もも・むねカット
.....1パック(250g)
北海道産かぼちゃ
.....1/2パック(175g)
マッシュルーム.....1パック(70g)
玉ねぎ.....1/3パック(165g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル.....大さじ1
塩・こしょう.....適量
小麦粉.....大さじ2
野菜バイオン.....1袋(小さじ2)
牛乳.....250ml
塩.....ふたつまみ
バター.....10g
粗びき黒こしょう.....適量

副菜

きゅうりとミニトマトの
さっぱりマリネ風サラダ

お届けする食材

ミニトマト.....1/2パック(60g)
きゅうり.....1本(80g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル.....大さじ1
塩.....ひとつまみ
A 野菜バイオン
.....1/2袋(小さじ1)
酢.....小さじ1

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 シチューの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
かぼちゃ: ラップに包み電子レンジで4分加熱して、粗熱が取れたらひと口大の乱切り
玉ねぎ: 薄切り
マッシュルーム: 3等分
- フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉、塩・こしょう、かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルームを入れ中火で2分炒める。
- 小麦粉、野菜バイオンを入れ中火で2分炒める。

2 シチューを作る

- 粉っぽさがなくなったらダマにならないよう牛乳を少しずつ入れ混ぜる。
- 塩、バターを加えを加え弱火で3分加熱し、かぼちゃをつぶしながら全体を混ぜ器に盛る。

POINT かぼちゃをつぶす

かぼちゃを少しつぶすと
甘みが溶け込んだシチューに

- 粗びき黒こしょうをかけて完成。

1 サラダを作る

- 野菜を切る。
きゅうり: ピーラーでスライス
トマト: 4等分
- ボウルにAを混ぜあわせ、きゅうり、トマトを入れ混ぜ完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識【かぼちゃ】

北海道の寒暖差が大きい気候で育つから、甘みがギュッと詰まっています。

そして、**かぼちゃは緑黄色野菜の代表選手!**

シチューにすると、かぼちゃの栄養も甘みも溶け出して、心も体も温まります。



お野菜上手のちょこっと豆知識【かぼちゃ】

ハロウィンといえばかぼちゃ!

でも実は、昔はカブを使っていたそうです。アメリカに伝わったとき、アメリカ人になじみのあるかぼちゃに変わったそう。(諸説あり) 今では世界中でかぼちゃがハロウィンの主役ですね♪



事前解凍 ❄️ なし

主菜

下処理いらずでカンタン!
あじの香味南蛮漬け



お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)**(冷凍のまま)**
..... 1パック(200g)
水菜..... 1/2パック(75g)
玉ねぎ..... 1/3パック(170g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

水.....	100ml
砂糖	大さじ1
酢.....	大さじ1
醤油	大さじ1
チキンブイヨン..	1袋(小さじ2)
すりおろしにんにく..	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
白すりごま.....	小さじ1

副菜

チンゲン菜と親生姜の たまごナムル



お届けする食材

チンゲン菜.....1パック(200g)
親生姜.....1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
「塩 ふたつまみ
B 醤油 小さじ2
「ごま油 小さじ2

作り方

2品同時に作る効率的な手順 **1** → 1 → **2** → 2

1 南蛮漬けを作る

- 水菜を幅3cm、トマトを4等分に切って器に敷く。
- 玉ねぎは薄切りにし、大きめの耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱して香味だれを作る。
- フライパンにサラダ油を熱し、**冷凍のまま**のあじを入れ中火で片面2分ずつこんがりするまで焼く。
- 耐熱容器に入った香味だれにあじを漬ける。

2 南蛮漬けを仕上げる

- 器に盛りごまをかけて完成。

1 ナムルの下ごしらえをする

- 片手鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、弱火にしてフタをし、沸騰状態で8分加熱後、流水で冷ます。
- チンゲン菜は幅3cmに切る。
- 生姜は皮付きのまま、すりおろす。

2 ナムルを作る

- 耐熱容器にチンゲン菜を入れ、ラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ゆでたまごの粗熱が取れたら殻をむき、ひと口大の大きさに切る。
- 耐熱容器にゆでたまご、B、生姜を加え、混ぜあわせ完成。

残った野菜でもう1品

／レンジでかんたん！親生姜の酢漬け／

- 親生姜は皮付きのまま繊維に沿って薄切りにする。
- 耐熱容器に親生姜、砂糖(大さじ2)、塩(ひとつまみ)、酢(大さじ2)、水(大さじ1)を入れて全体を混ぜ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やして完成。

