



イチオシ 食材



カリフローレ

コリッと食感の
スティック状
カリフラワー



チャイルドリーフ 春菊

生でも驚くほど
食べやすい!

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
チャイルドリーフ春菊	1パック(70g)	1/2 パック	1/2パック		
カリフローレ	1パック(150g)	1 パック			
人参	1パック(270g)	1/2 パック		1/2パック	
かぶ	1パック(2~5玉)	1/4 パック	1/2パック	1/4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(200g)		3/4パック	1/4パック	
大葉	1パック(10枚)		5枚	5枚	
チキンカツ	1パック(200g)	1 パック			
牛小間切れ ❄	1パック(170g)		1パック		
ジューシー絹厚揚げ	1パック(90g×2個)		1パック		
氷温甘塩さば切り身 ❄	1パック(3切)			1パック	
ウインナー	1パック(100g)			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

揚げ焼きでかんたん
チキンカツとブーケサラダ

お届けする食材

チキンカツ(冷凍のまま)
..... 1パック(200g)
チャイルドリーフ春菊
..... 1/2パック(35g)
カリフローレ..... 1パック(150g)
人参..... 1/2パック(135g)

ご用意いただく食材

野菜バイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
サラダ油 大さじ4
ケチャップ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
すりおろししょうが
..... 小さじ1/2

副菜

香ばしかぶとしめじのスープ



お届けする食材

かぶ 1/4パック(100g)
ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1/2
水..... 350ml
野菜バイオン
..... 1/2袋(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 → ② → ①

1 チキンカツの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
カリフローレ:ひと口大
人参:皮付きのまま縦4等分
- 耐熱容器に人参、カリフローレを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、人参を取り出す。
- カリフローレの粗熱が取れたらチャイルドリーフ、野菜バイオンを加えて和え、器に盛る。

2 チキンカツを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、冷凍のままのチキンカツ、人参を入れフタをして弱火で片面3分ずつ蒸し焼きにし、器に盛る。
- 小鉢にAを混ぜあわせ、チキンカツにかけて完成。

1 スープを作る

- かぶを皮付きのまま1cmの角切りにし、しめじは石づきを落とす。
- 片手鍋にオリーブオイルを熱し、かぶ、しめじをほぐしながら入れ中火で2分炒める。
- Bを入れ中火で2分煮て完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識 【カリフローレ】

スティック状のカリフラワー『カリフローレ』は、日本で生まれたイタリア野菜！軸まで甘くてコリコリ食感が楽しめます。見た目も美しく、レストランでも大人気の注目野菜です。



春田さんの

白カブ 成長日記

種まきをしました。

おいしいカブを
お届けできるよう
頑張ります！



2025.9.8 春田さん

11月にお届けの献立セットに使用予定です。

※生育状況や天候などの影響により、他生産者の商品に変更となる場合がございます。

事前解凍



牛小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

コク旨!牛肉と厚揚げの
やさしい肉豆腐

お届けする食材

ご用意いただく食材

❄️ 牛小間切れ.....1パック(170g)
チャイルドリーフ春菊
.....1/2パック(35g)
ぶなしめじ.....1/2パック(100g)
長ねぎ.....3/4パック(150g)
ジューシー絹厚揚げ
.....1パック(180g)

たまご.....2個
水.....250ml
和風顆粒.....1袋(小さじ2)
A 砂糖.....大さじ2
酒.....大さじ2
醤油.....大さじ3

副菜

大葉香る
かぶのさっぱり浅漬け風

お届けする食材

ご用意いただく食材

かぶ.....1/2パック(200g)
大葉.....5枚(5g)

塩.....ひとつまみ
白だし.....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 温泉たまごを作る

- 片手鍋に水約1L(分量外)を入れて火にかける。
- 湯が沸いたら火を止め、水約100ml(分量外)を加えて混ぜ、冷蔵庫から出してすぐのたまごをそっと入れる。
- フタをして、片手鍋をコンロから下ろして10分放置し、すぐ流水で冷やす。

2 肉豆腐を作る

- 食材を切る。
ねぎ: 幅1cmの斜め切り
しめじ: 石づきを落とし、ほぐす
厚揚げ: 6等分
- 両手鍋にAを入れて煮立たせ、牛肉をほぐし入れる。
- ねぎ、しめじ、厚揚げを加え、アルミホイルで落としぶたをして弱火で8分煮る。

POINT 落としぶたの作り方

鍋の大きさに合わせて
アルミホイルの形を作り、
真ん中に穴を開ける。
※クッキングシートでも代用できます



1 浅漬けを作る

- かぶを皮付きのまま薄い半月切りにし、塩と一緒にポリ袋に入れてもむ。
- 水気をきり、白だし、手でちぎった大葉を入れ馴染ませて完成。

わたしたちの取り組み

【チャイルドリーフ春菊】

チャイルドリーフはベビーリーフが少し成長したもの。
ベビーリーフが少し大きくなって出荷できないと思われていたが『こんなにおいしいのにもったいない!』という生産者さんの想いから生まれたチャイルドリーフです。

(写真: 大分ほっぺりふ 金子さん)



3 肉豆腐を仕上げる

- 肉豆腐を器に盛り、温泉たまご、チャイルドリーフをのせて完成。

事前解凍



氷温甘塩さば切り身

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

脂がのった氷温さばの
甘辛かば焼き丼

お届けする食材

氷温甘塩さば切り身..... 1パック
(180g)
長ねぎ..... 1/4パック(50g)
大葉..... 5枚(5g)

ご用意いただく食材

サラダ油.....大さじ1
砂糖.....大さじ2
みりん.....大さじ2
A 醤油.....大さじ2
酒.....大さじ1
ごはん.....お茶碗2杯(300g)
卵黄.....2個

副菜

にんじんとかぶの和風ポトフ



お届けする食材

人参..... 1/2パック(135g)
かぶ..... 1/4パック(100g)
ウインナー..... 1パック(100g)

ご用意いただく食材

卵白.....2個
和風顆粒だし
B..... 1/2袋(小さじ1)
水..... 250ml

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 かば焼き丼の下ごしらえをする

- 食材を切る。
長ねぎ: 薄い斜め切り
大葉: 千切り
さば: 半分
- フライパンにサラダ油を熱し、半分に切ったさばを入れて中火で片面を3分、裏返して2分こんがりするまで焼く。
- 小鉢にAを入れ混ぜて調味液を作る。

2 かば焼き丼を作る

- フライパンの余分な油を拭きとり、調味液、ねぎを加えて中火で2分煮絡める。
- 器にごはんを盛り、かば焼き、大葉、副菜のポトフを作る際に分けておいた卵黄をのせて完成。

1 和風ポトフを作る

- 食材を切る。
人参: 皮付きのままひと口大の乱切り
かぶ: 皮付きのまま大きめのくし切り
ウインナー: 斜め2等分
- 片手鍋ににんじん、かぶ、ウインナー、Bを入れフタをして中火で5分煮る。
- 小鉢を2つ用意して卵黄、卵白をわけろ。(卵黄は主菜で使うので割らずにとっておく)
- 卵白を溶き、細く流し入れ中火で2分煮て完成。

イチオシ食材ご紹介 【氷温製法って何?】

0度より少し低い温度でゆっくり熟成させる特別な技術です。ノルウェー産のさばを甘塩で味付けし、この氷温製法で仕上げました。旨みをギュッと凝縮したとろける美味しさを、ぜひ味わってください!

