



イチオシ 食材



黒あわび茸

コリコリの
珍しいきのこ



赤水菜

食卓がパッと
華やぐ! 旬野菜

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
にんにく	1パック(30g)	1/2 パック		1/2パック	
パプリカ	1パック(140g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
長ねぎ	1パック(300g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
にら	1パック(100g)	1/4 パック		3/4パック	
えのき茸	1パック(100g)	1/3 パック	2/3パック		
黒あわび茸	1パック(60g)		1パック		
赤水菜または水菜	1パック(150g)		1/2パック	1/2パック	
豚ロース切り身	1パック(2枚)	1 パック			
鮭切落とし ❄️	1パック(150g)		1パック		
もめん豆腐ツインパック	160g×2パック		1パック	1パック	
放牧豚バラ肉 ❄️	1パック(180g)			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 やみつき!ガーリックトンテキ**副菜** ふんわりニラ玉のきのこあんかけ

お届けする食材

豚ロース切り身
..... 1パック(2枚 計200g)
にんにく 1/2パック(15g)
パプリカ 1/2パック(70g)
長ねぎ 1/4パック(75g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ2
「ケチャップ 大さじ1/2
A 醤油 大さじ2
「みりん 大さじ1

お届けする食材

にら 1/4パック(25g)
えのき茸 1/3パック(30g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
塩・こしょう 適量
サラダ油 大さじ1
「チキンプイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
B 片栗粉 小さじ1/2
「水 100ml

作り方 2品同時に作る効率的な手順 1 → 2 → 1 → 2**1** トンテキの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
にんにく: 薄切り
パプリカ: 大きめの乱切り
長ねぎ: 幅3cm
- 豚肉の脂身側に1.5cm間隔で切り込みを入れる。
- フライパンにサラダ油を熱してにんにくを入れ、時々返しながらかんがり焼き色がつくまで中火で3分加熱し取り出す。

2 トンテキを作る

- フライパンにパプリカ、長ねぎを入れ中火で片面2分30秒ずつ焼き器に盛る。
- フライパンをサッとふき取り、豚肉を入れ片面2分ずつ焼き、Aを入れ中火で2分煮詰める。
- 器に盛り、にんにくチップを飾り完成。

1 ニラ玉を作る

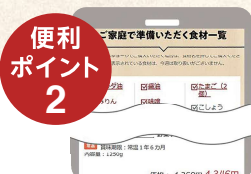
- 野菜を切る。
にら: 幅3cm
えのき: 石づきを落とし、長さ3等分
- ボウルにたまごを割り溶き、塩・こしょう、にらを入れ混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、卵液を入れ中火で1分混ぜ、フタをし中火で1分加熱する。
- 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

2 あんかけを作る

- 片手鍋にえのき、Bを入れよく混ぜてから火をつける。
- 中火で2分加熱し、とろみがついたらニラ玉にかけて完成。

使ったことのない方へ【メニューページで献立セットをもっと便利に】

メニューページでは、献立セットの内容を事前にチェックできます。

**便利
ポイント
1**3日分のメニューが
分かる**便利
ポイント
2**準備する食材を
ひと目で確認**便利
ポイント
3**お好みで食材の
変更もできる今すぐ
メニューページを
チェック!スマホで
読み取り /Webサイト
TOPページから /

CLICK!

事前解凍 ❄️ 鮭切落とし 事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

北海道のご当地グルメ！
旬の水菜と黒あわび茸の石狩鍋※人数分をまとめて盛り付けています
※写真は通常の水菜を使用しています

お届けする食材

❄️ 鮭切落とし.....1パック(150g)
黒あわび茸.....1パック(60g)
赤水菜または水菜
.....1/2パック(75g)
長ねぎ.....1/2パック(150g)
もめん豆腐.....1パック(160g)

ご用意いただく食材

水.....400ml
和風顆粒だし 1袋(小さじ2)
A 味噌.....大さじ2
醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
バター.....10g

副菜

めんつゆでカンタン！
パプリカとえのきのごま和え

お届けする食材

パプリカ.....1/4パック(35g)
えのき茸.....2/3パック(70g)

ご用意いただく食材

めんつゆ(3倍濃縮原液)
B.....大さじ1
白すりごま.....小さじ1

作り方 2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 石狩鍋の下ごしらえをする

- 鍋にAを入れ沸かす。
- 野菜を切る。
水菜:幅3cm
長ねぎ:幅1cmの斜め切り
黒あわび茸:幅1cm
豆腐:4等分

2 石狩鍋を作る

- 鍋に鮭、長ねぎ、黒あわび茸、豆腐を入れ中火で3分煮る。
- 水菜を入れ中火で2分煮て完成。
- バターをのせてお召し上がりください。

1 ごま和えを作る

- 野菜を切る。
パプリカ:薄切り
えのき:石づきを落とし、長さ2等分
- 耐熱容器にパプリカ、えのきを入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- 水気をさっとふき取り、Bを入れ混ぜ完成。

お野菜上手のちょこっと豆知識【石狩鍋】

北海道を代表する郷土料理「石狩鍋」！
サケ漁の盛んな石狩川で、昔、漁師さんが新鮮なサケと野菜を味噌汁に入れて食べていたのが始まりといわれています。



事前解凍



放牧豚バラ肉

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!豚バラと
たっぷり野菜のスタミナ炒め

副菜

赤水菜とお豆腐の
チョレギサラダ

※写真は通常の水菜を使用しています

お届けする食材

❄️ 放牧豚バラ肉.....1パック(180g)
にら 3/4パック(75g)
にんにく 1/2パック(15g)
パプリカ 1/4パック(35g)
長ねぎ 1/4パック(75g)

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1
塩・こしょう 適量
醤油 大さじ2
A チキンブイヨン
..... 1/2袋(小さじ1)
すりおろししょうが .. 小さじ1

お届けする食材

もめん豆腐 1パック(160g)
赤水菜または水菜
..... 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

白いりごま 小さじ1/2
すりおろししょうが
B 小さじ1/2
醤油 小さじ1
ごま油 大さじ1
焼きのり 適量

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1 スタミナ炒めの下ごしらえをする

- 食材を切る。
にら:幅3cm
にんにく:粗みじん切り
パプリカ:細切り
長ねぎ:薄い斜め切り
豚バラ:食べやすい大きさに切る

2 スタミナ炒めを作る

- フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉と塩・こしょうを入れ中火で2分炒め、余分な油をサッとふき取る。
- にんにく、にら、パプリカ、長ねぎ、Aを入れ中火で2分炒めて完成。

1 サラダを作る

- 水菜を幅3cmに切り、器に盛る。
- ボウルにBを混ぜあわせ、食べやすい大きさに崩した豆腐を入れまぜる。
- 豆腐を器に盛り、手でちぎった海苔をかけて完成。
(お好みで混ぜ合わせながらお召し上がりください。)

お野菜上手のちょこっと豆知識【赤水菜】

赤水菜が届いたらラッキー!
この赤紫色はポリフェノールの一種アントシアニンです。
色が濃いのは、光をたっぷり浴びた証拠!
サラダで味わって、いつもの水菜との色の違いを楽しみましょう。

