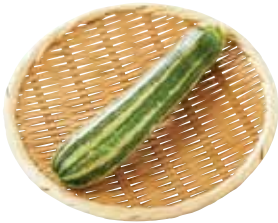


今週のテーマ

夏野菜で色とりどりの食卓を楽しもう



イチオシ食材PICK UP! /



◆生が美味しい◆
サラダズッキーニ

イタリア生まれの「ロマネスコ種」という伝統的野菜で**生食がおすすめ**です。
中面でも詳しく紹介中！



◆土が違うから甘みが濃い◆
肉厚パプリカ

ジューシーさと甘みの強さが格別な自慢のパプリカ。贅沢に肉詰めでも存分にご堪能ください。

お届け食材一覧

・調味料やたまご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。

★冷凍の食材は事前解凍が必要です。

	お届け目安量	事前解凍	1日目	2日目	3日目	余る食材
サラダズッキーニ	1本(180g)		1/3 本	2/3本		
トマト	2個(140g)		1/2 個	1/2個	1個	
リーフレタス	1個		1/3 個		1/3個	1/3個
玉ねぎ	1パック(500g)		2/5 パック	2/5パック	1/5パック	
ブラウンマッシュルーム	1パック(100g)		1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
大葉	10枚			5枚	5枚	
いんげん	1パック(100g)			1/2パック	1/2パック	
パプリカ	1パック(140g)				1パック	
鶏もも肉	1パック(250g)	●	1 パック			
たら切身(食塩不使用)	1パック(120g)	●		1パック		
ツナ	1パック(50g)			1パック		
牛豚合びき肉	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。

主菜 彩りタルタルで食べるチキン南蛮



お届けする食材

鶏もも肉..... 1パック(250g)
 トマト..... 1/2個(35g)
 サラダズッキーニ..... 1/3本(70g)
 リーフレタス..... 1/3パック(70g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
 「醤油① 小さじ1/2
 A 酒 小さじ1/2
 片栗粉 大さじ2
 「マヨネーズ 大さじ2~3
 酢① 小さじ1
 B 塩 ひとつまみ
 「こしょう 適量
 サラダ油 適量
 「砂糖 大さじ1と1/2
 C 醤油② 大さじ1と1/2
 「酢② 大さじ1と1/2

副菜 とろっと甘い
カンタン玉ねぎクリーム煮

お届けする食材

玉ねぎ..... 200g
 ブラウンマッシュルーム
 1/3パック(34g)

ご用意いただく食材

「牛乳 大さじ2
 (ない場合 水 大さじ2)
 D 小麦粉 小さじ1
 チキンブイヨン 小さじ1
 (コンソメ 小さじ1)
 バター 5g
 おこのみで塩、こしょう、パセリなど

作り方

主菜 1 チキン南蛮の下ごしらえをする

- ・鶏肉を解凍していない場合流水で解凍する。
- ・ゆでたまごをゆでる(たまごと水と鍋に入れて火をつけ沸騰後約10分)
- ・野菜を切る。
 レタス:食べやすい大きさ
 トマト:くし切り
 ズッキーニ:5mm角
- ・鶏肉にAをもみこむ。
- ・合わせ調味料Cを準備する。

副菜 2 クリーム煮を作る

- ・野菜を切る。
 玉ねぎ:1cm幅
 マッシュルーム:5mm幅のスライス
- ・耐熱容器にDを入れてよく混ぜあわせたら、玉ねぎ、マッシュルームを入れてさらに混ぜる。
- ・具材の上にバターをのせてラップをし、電子レンジ600wで4~5分、全体がトロツとするまで加熱する。

副菜 3 クリーム煮を仕上げる

- ・加熱したクリーム煮の全体をよく混ぜ合わせ、お好みで塩で味を調整する。
- ・器に盛り付け、こしょうやパセリを散らして完成!冷やしても美味しく召し上がれます。

主菜 4 タルタルソースを作る

- ・ボウルに殻をむいたゆでたまごを入れてフォークで細かくつぶし、サラダズッキーニ、Bを加えて混ぜる。

主菜 5 チキン南蛮を作る

- ・鶏肉に片栗粉で粉付けする。
- ・フライパンに多めの油を熱し、鶏肉を入れて中火で片面約3分、裏返してふたをし中火で約3分焼く。
- ・鶏肉に火が通ったら余分な油を拭きCを加えて中火で約2分、照りが出るまでたれを絡めながら加熱する。
- ・お好みの大きさに切って皿に並べ、タルタルソース、トマトを添えて完成。

生産者さんからのメッセージ 淡路の玉ねぎ

近年は梅雨が長く、収穫・乾化作業が進まず、品質に納得いけない年が多かった中で、今年は天候に非常に恵まれ、作業が順調に進み、つやつやした玉ねぎがたくさん収穫できて、40年で一番納得のいく出来栄えになりました。たくさん食べてください!

サンサンクラブ 荒木智恵美さん



主菜

野菜たっぷり
たらの彩りアクアパッツァ

お届けする食材

たら切身(食塩不使用)
..... 1パック(120g)
玉ねぎ..... 200g
トマト..... 1/2個(35g)
ブラウンマッシュルーム
..... 1/3パック(34g)
大葉..... 1/2パック(5g)
いんげん..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

※おこのみでアサリやエビなど
海鮮を追加しても
オリーブオイル①..... 大さじ1
水..... 200ml
酒(あれば白ワイン)..... 50ml
野菜ブイヨン..... 1袋
A (コンソメの場合)..... 大さじ1/2
塩..... ひとつまみ
こしょう..... 適量
オリーブオイル②..... 大さじ1/2

副菜

生でおいしい
ズッキーニのツナサラダ

お届けする食材

ツナ..... 1パック(50g)
サラダズッキーニ
..... 2/3本(134g)

ご用意いただく食材

「オリーブオイル..... 大さじ1
B 塩..... ひとつまみ
こしょう..... 適量

作り方

主菜

1 アクアパッツァの下ごしらえ

- ・たらを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
玉ねぎ:くし切り
いんげん:2等分
トマト:一口大
マッシュルーム:5mm幅のスライス
大葉:ちぎる
- ・合わせ調味料Aを準備する。

副菜

2 サラダを作る

- ・サラダズッキーニは薄切りにしてボウルに入れ、ツナとBを加えてあえる。

ー ワンポイントアドバイス ー

塩もみして水けをきってからツナとあえるとより味なじみがよくなります。

主菜

3 アクアパッツァを作る

- ・フライパンにオリーブオイル①を熱し、たらの皮目を下にして中火で片面2分ずつ焼く。
- ・玉ねぎ、マッシュルーム、Aを加えて煮立ったらふたをし、弱火で10分煮る。

主菜

4 アクアパッツァを仕上げる

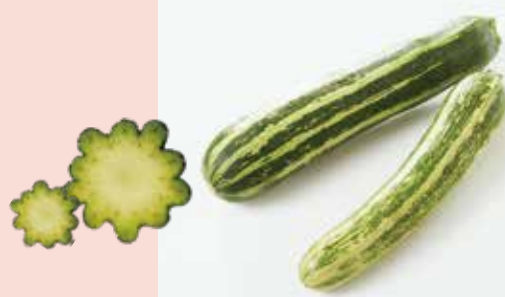
- ・トマト、いんげんを加えてさらに2分煮る。
- ・器に盛り付け、ちぎった大葉をちらし、オリーブオイル②を回しかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【サラダズッキーニ】

サラダズッキーニは、栽培が難しい上に日本での流通も少ないですが、

えぐみが少なくズッキーニの中でも特に食べやすい品種です。

また、**カットすると星のような断面**が現れますので、ぜひ形も一緒にお楽しみください♪



主菜 肉厚パプリカの肉詰め



お届けする食材

牛豚合びき肉..... 1パック(250g)
 パプリカ 1個(140g)
 玉ねぎ..... 80g
 リーフレタス..... 1/3パック(70g)
 いんげん..... 1/2パック(50g)
 ブラウンマッシュルーム
 1/3パック(34g)

ご用意いただく食材

「たまご..... 1個
 A 塩..... ふたつまみ
 「こしょう..... 少々
 薄力粉 適量
 サラダ油 大さじ1
 「ケチャップ 大さじ2
 B 醤油 大さじ1
 「みりん..... 大さじ1

副菜 トマトの大葉アロマサラダ



お届けする食材

トマト..... 1個(70g)
 大葉..... 1/2パック(5g)

ご用意いただく食材

「醤油 小さじ1
 酢..... 小さじ1
 B ごま油 小さじ1
 「白いりごま 小さじ1

作り方

主菜 1 肉詰めの下ごしらえをする

- ・ひき肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
 リーフレタス: 食べやすい大きさ
 玉ねぎ: みじん切り
 いんげん: 半分
 マッシュルーム: 半分
 パプリカ: ヘタと種を取り4等分
 ※サイズに合わせてお好みのカット数にしてください

一 お野菜上手のちょこっと豆知識 一【パプリカ】



パプリカのヘタの部分をもって
 そっとはがすと、種の部分がポロっと
 外れます。

輪切りにするとお花型になって
 可愛い見た目♪



副菜 2 サラダを作る

- ・野菜を切る。
 大葉: 千切り
 トマト: 2cm角
- ・ボウルにトマト、大葉、Cを全て加えて混ぜ合わせ完成。

主菜 3 肉詰めを作る

- ・ボウルに合びき肉、玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
 ※肉の袋を使うと洗い物を減らせます
- ・パプリカの内側に薄力粉をまぶし、肉だねを詰める。
 ※余った肉だねはハンバーグにするか下記レシピを参照
- ・サラダ油を熱したフライパンに、肉詰め(肉側を下向きに)、いんげん、マッシュルームをいれて中火で約1分、肉だねに焦げ目がつくまで焼いたら裏返し、ふたをして火が通るまで弱火で5~6分蒸し焼きにする。

主菜 4 肉詰めを仕上げる

- ・レタスと肉詰め、いんげん、マッシュルームを器に盛りつける。
- ・フライパンにBを加えて弱火で軽く煮詰めソースを作り肉詰めに添えて完成。

残った野菜でもう1品

レタスとひき肉の炒めナムル

材料

・リーフレタス..... 1/3個 A おろしにんにく..... 大さじ1/2
 ・肉だねの残り A 塩..... ひとつまみ
 ・ごま油 大さじ1/2 B 七味唐辛..... 少々
 B すり白ごま..... 少々

作り方

- ①レタスは大きめにちぎる。
- ②フライパンにごま油を熱し、肉だねとAを入れて炒め、色が変わったらレタスとBを加えてさっと炒める。