

今週のテーマ

今がおいしい、秋の野菜入りごはん



＼イチオシ食材PICK UP! /



マコモダケ

日本ではまだ珍しい、シャキッと食感とほんのりとした甘みをお楽しみください。



いちおし枝豆

しっかりとしたコクのある、らでいっしゅぼーや自慢の品種をお届けしています。

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
まこもたけ	1パック(200g)		1/2 パック		1/2パック	
小松菜	1パック(200g)		1/2 パック		1/2パック	
ひらたけ	1パック(100g)		1/2 パック		1/2パック	
ミニトマト	1パック(120g)		1/2 パック	1/2パック		
キャベツ	1パック(400g)		2/3 パック	1/3パック		
人参	1パック(250g)		1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
いちおし枝豆	1パック(200g)			1パック		
豚小間切れ	1パック(190g)		1 パック			
アジフライ	1パック(200g)			1パック		
うまみこい鶏 手羽元	1パック(300g)	●			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 マコモダケと豚肉の味噌炒め



お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)
小松菜..... 1/2パック(100g)
まこもだけ..... 1/2パック(100g)
ひらたけ..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

片栗粉..... 大さじ2
サラダ油..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
「味噌..... 大さじ2
A みりん..... 大さじ1

副菜 キャベツとにんじんのナムル



お届けする食材

キャベツ..... 2/3パック(230g)
人参..... 1/3パック(80g)

ご用意いただく食材

塩..... ひとつまみ
「ごま油..... 大さじ1
B チキンブイヨン..... 小さじ2
「白いりごま..... 適量
白いりごま..... お好みで
塩こしょう..... お好みで

作り方

主菜 1 味噌炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
ミニトマト: 半分
小松菜: 根元を切り落とし幅3cm
まこもだけ: 白い部分が出るまで皮をむき短冊切り
ひらたけ: 食べやすい大きさにほぐす
- ・ Aをあわせておく。
- ・ 豚肉に片栗粉をまぶす。

ー ワンポイントアドバイス ー

外側の緑の皮を**手やピーラーを使って剥がして**から、白い部分をお召し上がりください。



副菜 2 ナムルをつくる

- ・ 野菜を切る。
キャベツ: 幅1cm程度
人参: 薄い短冊切り
- ・ 耐熱容器にキャベツと人参を入れて塩をひとつまみ回しかけ、ラップをする。
- ・ 電子レンジ600wで4分加熱し、粗熱をとる。

主菜 3 味噌炒めを作る

- ・ サラダ油を熱したフライパンにミニトマトと小松菜の葉の部分以外の野菜、酒を加えて蓋をし、中火で2~3分蒸し焼きにした後一度取り出す。
- ・ 同じフライパンに豚肉を入れて中強火で3~4分焼き色がつくまで炒める。

主菜 4 味噌炒めを仕上げる

- ・ 豚肉を炒めたフライパンに、3の野菜とミニトマト、小松菜の葉を入れ、Aを加えてさらに中火で1~2分加熱しながら味付けをする。

副菜 5 ナムルを仕上げる

- ・ 野菜の水気を絞り、Bを和える。
 - ・ 最後にお好みで白いりごまを上からかける。
- ※味が足りない場合は塩こしょうで調整する。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【まこもだけ】

日本では珍しいですが、中国や台湾では「ジャオパイ」と呼ばれ、

古くから高級食材として愛されてきた野菜です。

イネ科の植物で、きのこやたけのこの仲間ではありませんが、食感はたけのこに似てシャキッとしています。ほんのりと甘みのある「まこもだけ」を味わい尽くしてください♪



主菜 揚げたてを楽しむアジフライ



お届けする食材

アジフライ 1パック(200g)
 キャベツ 1/3パック(115g)
 人参 1/3パック(90g)

ご用意いただく食材

塩 少々
 サラダ油 適量
 ウスターソース お好みで

副菜 枝豆とトマトのさっぱりマリネ



お届けする食材

いちおし枝豆 1パック(200g)
 ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

塩① 小さじ2
 酢 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1
 A 砂糖 小さじ1
 こしょう 適量
 塩② お好みで

作り方

主菜 1 アジフライの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 キャベツ: 千切り
 にんじん: 縦4等分

副菜 2 マリネの下ごしらえをする

- ・枝豆よく洗い、耐熱容器に枝豆と塩①を入れて電子レンジ600wで2分加熱し、一度全体を混ぜてからさらに2分加熱したら、粗熱をとる。
- ・ミニトマトを4等分に切る。
- ・ボウルにBを入れ混ぜておく。

主菜 3 アジフライを揚げ焼きする

- ・フライパンにサラダ油を1~2cmほど入れ、170~180℃に熱する。
- ・アジフライとにんじんを入れて途中上下を返しながらかんがりきつね色になるまで2~3分揚げ焼きにする。

副菜 4 マリネを作る

- ・枝豆をさやから取り出し、トマトとともにBの入ったボウルに加えて和える。
- ・お好みで塩②で味を調え完成。

主菜 5 アジフライを仕上げる

- ・皿にキャベツ、にんじん、アジフライを盛り付ける。
 - ・お好みでウスターソースをかけて召し上がれ。
- ※そのままでもしっかりした味わいをお楽しみいただけます。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【えだまめ】

えだまめの品種、実は400種類以上も！

全国各地に味や香り、大きさなど個性豊かな品種が存在しています。

主に産毛やサヤ、薄皮の色の違いで「青豆・茶豆・黒豆」と分けられ、そこからさらに細かく品種が分かれます。お届け時には枝豆の違いをチェックしてみてください！



主菜 ひらたけ香る手羽元のこっくり煮



お届けする食材

うまみこい鶏 手羽元
..... 1パック(300g)
小松菜 1/2パック(100g)
人参 1/3パック(80g)
ひらたけ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
水 200ml
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
A 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
和風顆粒だし 小さじ1

副菜 マコモダケのまるごとグリル



お届けする食材

まこもたけ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

「 ぽん酢 適量
B かつお節 適量

作り方

主菜 1 こっくり煮の下ごしらえをする

- ・手羽元を解凍していない場合流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
小松菜:幅3cm
人参:ひと口大の乱切り
ひらたけ:食べやすい大きさにほぐす

副菜 2 まこもだけグリルを作る

- ・まこもだけを洗い、皮つきのまま魚焼きグリルやトースターで7~10分焼き、竹ぐしを刺してすっと通るようにになったら取り出す。(通らなければ追加で加熱する)

主菜 3 こっくり煮を作る

- ・鍋にサラダ油を熱し、手羽もとを加えて中強火で3~4分焦げ目がつくまで焼く。
- ・野菜を加えて油が絡む程度にさっと炒める。

主菜 4 こっくり煮を煮込む

- ・Aを加えて落とし蓋をし、汁気がなくなるまで弱火~中火で15~20分煮込む。

副菜 5 まこもだけグリルを仕上げる

- ・まこもだけをカットして皿に盛りつける。
- ・食べる際に白い部分が見えるまで皮をむき、Aをかけたら完成。

ワンポイントアドバイス 【ひらたけ】

きのこをおいしく食べるなら、洗わずに使おう！

洗ってしまうと風味の低下や劣化の原因になるため、洗わずに使いましょう。汚れが気になる場合は濡らした布でさっとふき取ってからお使いください。

