







· ·					
	品名	188	2日目	3日目	総量
	炭火やきとりもも串	1袋			全量
冷凍	北海道産牛すき焼用(カタ)(牛脂付き)			1パック	全量
	北海道産パクパクほっけのカリッと揚げ		1袋		全量
	手揚げ風油あげ		1袋		全量
冷蔵	ボイルたけのこ		1袋		全量
	エリンギ	1パック			全量
	トマト	1/2袋		1/2袋	全量
青果	グリーンアスパラ※	2/3	1/3		全量
月禾	新たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
常温	完熟トマトのハヤシライスソース			2片	2片
市温	三陸産カットわかめ	1/3袋	2/3袋		全量

※グリーンアスパラの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。





スマホで レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒
- ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
- ・みそ ・ごま ・一味(お好み)
- ご自宅で用意する食材
- ご飯(茶碗2杯分)

フードスタイリスト

同志社女子大学食物栄養科卒業。 フードスタイリストとして飲食店運 営会社のプロデュースに携わり、 現在は食全般のコーディネーター として活躍中。

シャキッとコリッと春の味わい 和風のあんをまとわせてみました

この春に収穫した新物をボイルして下処理を したたけのこを使用。やわらかな穂先や食感 のよい根元と一緒に、旬の野菜を織り交ぜて お出汁のきいたあんに仕上げました。外はカ リッ、中はしっとりと揚がったほっけにとろ~り からんで、春の香りがふわっ♪手軽に煮物や 炊き込みごはんにもお使いください。





『おうちやきとり屋さんグリル野菜添え』

材料(2人分)

- ●炭火やきとりもも串 ………1袋 ●エリンギ……1パック ●グリーンアスパラ※-----2/3 ----1/2本
- ●トマト…… ----1/2袋 · 一味 ······· …お好み • みそ…… ・大さじ2
 - ・大さじ1 大さじ1 ・ブラックペッパー…小さじ1/2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 1エリンギは石づきを落とし、縦4等分に切る。ア スパラは根元を落として下から5cmほどをピー ラーでうすくむく。人参は皮をむき、幅1cmの棒 状に切る。トマトはくし切りにし、皿に盛り付ける。
- 2アスパラ、人参は耐熱皿に並べて水小さじ2 (分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ (600w)で2分加熱する。
- 3温めたトースターにアルミホイルを敷き、エリン ギ、②を並べて2分焼く。裏返してさらに2分焼 き、皿に盛り付ける。



ますよ。

④凍ったままのやきとりは包材通りに加熱して、皿に盛り付ける。Aを混ぜ 合わせて添え、野菜につけていただく。やきとりにお好みで一味をかける。

『新たまわかめスープ

材料(2人分)

- ●新たまねぎ -----1個 ●三陸産カットわかめ…1/3袋 A ごま油 小さじ1 ごま……適量
- 7K..... ---400mℓ ・和風だしの素…大さじ1/2 ・しょうゆ …… 大さじ1/2

- ●わかめは包材通り水で戻して水気を絞る。 たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
- 2鍋にごま油を熱し、①を炒める。しんなりし たらAを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り 付け、仕上げにごまをふる。



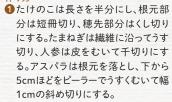


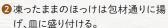
『カリフワほっけの春野菜あんかけ』

材料(2人分)				
●北海道産パクパクほっけのカリッと揚げ…1袋				
●才	●ボイルたけのこ1袋			
● 人	(参	1/2本		
●新たまねぎ1/2個				
• 7	ブリーンアスパラ ※	1/3		
• +	ナラダ油······	大さじ1/2		
	• 水	200mℓ		
	• しょうゆ	大さじ1		
A	• みりん	大さじ1		
^	• 酒······	大さじ1		
	• 砂糖 ······	小さじ1		
	和風だしの素	小さじ1		

水溶き片栗粉

• 7K	++110
• //	人として
• 片栗粉	++111
7 木彻	人でし







さめに切ると食べやす いですよ。

③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加 える。煮立ったら火をとめて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合 わせ、もう一度沸かす。とろみがついたら②にかける。

※使用量はお届けの量を1とした表記。

『わかめのきんぴら』

●手揚(<mark>人分)</mark> 産カットわかめ… ず風油あげ h	1袋
A • i		····· 小さじ4 ····· 小さじ4 ····· 小さじ4 ····· 小さじ1

- わかめは包材通り水で戻して水気を絞る。油あ げは熱湯をかけて油抜きをし、幅5mmの細切り にする。
- 2フライパンにごま油を熱し、①を強火でさっと炒
- 3全体に油が回ったらAを加えて混ぜながら強火 で煮立たせ、汁気がなくなったらできあがり。



ことで、表面の古い油 が落ちて味染み力UP!

ルメール 追いトマト仕立ての (23) サーキャロットラペ (103) ハヤシライス





『追いトマト仕立てのハヤシライス』

材料(2人分)

● 前日解凍 北海道産牛すき焼用(カタ)
(牛脂付き)1パック
●トマト1/2袋
●新たまねぎ1/2個
●完熟トマトのハヤシライスソース … 2片
• 7k400ml
・一能

- ◆ たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。トマトは1cm角に切り、1/3 ほどをトッピング用として分けておく。
- ②解凍した牛肉は水気を拭いてひと口大に切る。
- ❸フライパンに牛肉添付の牛脂を中火で熱し、牛脂が溶けたらたまね。 ぎを加えて炒める。しんなりしたら牛肉を加える。
- 母牛肉の色が変わったら水を入れてふたをし、沸騰後弱火で5分煮込 む。ルウ、トッピング用を除いたトマトを入れ時々混ぜながらさらに弱 火で10分煮込む。皿に盛った温かいご飯にかけ、トッピング用のトマ トをのせる。

『キャロットラペ』

材	料(2人分)	
	人参	1本
• ;	オリーブオイル	大さじ1/2
	• 酢	大さじ2
	・オリーブオイル	大さじ1/2
Α	• 砂糖	小さじ1
	· 塩···································	適量
	・ブラックペッパー	適量
	・ブラックペッパー	適量

- **①**人参は皮をむいて千切りにし、耐熱容器に入れる。オリーブオイルを 和えてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。粗熱がと れたら汁気を切る。
- 21、Aを和える。