

Day 1

調理時間 30分



PICK UP旬野菜

カット雪下キャベツ  
(北海道産 村岡さん他)

雪の下で貯蔵することで、しっかりと甘みが増したこの時季限定のキャベツ。芯に近いところほど甘く、加熱すればさらに甘さを引き出せます！

お届け食材のブロッコリースプラウトについて

レッドキャベツスプラウト(上記写真)をご用意しておりましたが、生育不良のためブロッコリースプラウトに変更しお届けしております。

主 ふんわり  
雪下キャベツの  
とん平焼き

調理器具:フライパン(直径20cm)、ボウル

|                   |      |
|-------------------|------|
| お届けする食材           |      |
| カット雪下キャベツ         | 200g |
| 館ヶ森高原豚バラ肉スライス180g | 全量   |
| ご用意いただく食材         |      |
| たまご               | 2個   |
| サラダ油              | 適量   |
| 塩                 | 適量   |
| こしょう              | 適量   |
| 中濃ソース             | お好みで |
| マヨネーズ             | お好みで |
| かつお節              | お好みで |

下準備

・キャベツは芯を小さめに取り除き、3mm幅の細切りにする。(芯の近くまで使うと、甘さをより楽しめます)  
・豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。  
・ボウルにたまごを溶いておく。

副1 二重丸れんこんの  
すりおろしと  
ささみのスープ

調理器具:片手鍋、おろし器

|             |        |
|-------------|--------|
| お届けする食材     |        |
| 二重丸れんこん     | 1/2パック |
| エリンギ        | 1/2パック |
| 国産鶏のささみフレーク | 全量     |
| ブロッコリースプラウト | 1/2パック |
| ご用意いただく食材   |        |
| ★水          | 400cc  |
| ★コンソメ       | 大さじ1/2 |
| 塩           | 適量     |
| こしょう        | 適量     |

下準備

・れんこんは皮をむき、半量は1cm角に切って水(分量外)にさらし、もう半分はすりおろして分けておく。  
・エリンギは1cm角に切り、スプラウトは根を取り横半分に切る。

副2 フルーツかぶと  
みつマトの  
コロコロマリネ

調理器具:ボウル

|                |        |
|----------------|--------|
| お届けする食材        |        |
| フルーツかぶ         | 1/2パック |
| みつマト           | 1/2パック |
| ご用意いただく食材      |        |
| 塩(フルーツかぶ用)     | ひとつまみ  |
| ▲オリーブオイル       | 小さじ1   |
| ▲酢             | 小さじ1   |
| 塩              | 適量     |
| 黒こしょう(またはこしょう) | 適量     |

下準備

・かぶは皮をむいて1cm角に切り、塩をまぶして10分おいてしんなりさせる。  
・みつマトは4等分に切る。

主

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を並べて塩こしょうをふり、中火でさっと炒める。キャベツをのせ、ふたをして弱めの中火で4分蒸し焼きにする。

副1

2. 片手鍋に★を入れて火にかけ、煮立ったら水気を切ったれんこん(角切り)とささみフレークを加え、ふたをしてれんこんが柔らかくなるまで弱火で5分ほど煮る。

副2

3. ボウルに▲を合わせ、かぶとトマトをよく和えて塩で味を調え、冷蔵庫に入れる。食べる直前に取りだして器に盛り付け、黒こしょうを散らして完成。

副1

4. 2. にすりおろしたれんこんを加え、塩こしょうで味を調える。器に盛りつけ、スプラウトを散らして完成。

主

5. 豚バラ肉とキャベツを別皿に取り置き、フライパンに残った油をペーパータオルで軽くふきとる。フライパンにサラダ油を熱して、ひとり分ずつ溶きたまごを流し入れる。菜箸で数回かき混ぜて半熟になったら、豚バラ肉とキャベツを半円状にのせて、たまごで包む。お好みでソース、マヨネーズ、かつお節などをのせて、完成。

Day 2

調理時間 25分



PICK UP旬野菜

二重丸れんこん(熊本県産 中塘さん他)

調理の仕方ではシャキシャキともちりの2つの食感が楽しめる二重丸れんこん。えぐみが少なく、噛みしめることにれんこんの香りと甘みを味わえます。

お届け食材のブロッコリースプラウトについて

レッドキャベツスプラウト(上記写真)をご用意しておりましたが、生育不良のためブロッコリースプラウトに変更しお届けしております。

主 二重丸れんこんと  
チキンのトマト煮

調理器具:鍋

|            |        |
|------------|--------|
| お届けする食材    |        |
| チキンのトマト煮   | 全量     |
| ・鶏ムネ肉270g  |        |
| ・トマトソース40g |        |
| ・アーモンド5g   |        |
| 二重丸れんこん    | 1/2パック |
| エリンギ       | 1/2パック |
| ご用意いただく食材  |        |
| サラダ油       | 適量     |
| ★水         | 大さじ2   |
| ★酒         | 大さじ2   |
| 塩          | 適量     |
| こしょう       | 適量     |

下準備

・れんこんは皮つきのままよく洗い1cm幅の半月切りにする。  
・エリンギは食べやすい大きさに切る。

副1 華やか！  
カリフローレの  
オーロラディップ

調理器具:片手鍋

|           |        |
|-----------|--------|
| お届けする食材   |        |
| カリフローレ    | 1/2パック |
| ご用意いただく食材 |        |
| ▲マヨネーズ    | 大さじ2   |
| ▲ケチャップ    | 小さじ2   |
| 塩         | ひとつまみ  |

下準備

・カリフローレは食べやすい大きさに切る。▲をよく混ぜてディップソースを作る。  
・片手鍋に湯を沸かしておく。

副2 スイートヤーコンの  
シャキあま  
カルパッチョ

調理器具:ボウル

|             |        |
|-------------|--------|
| お届けする食材     |        |
| スイートヤーコン    | 1/2パック |
| ブロッコリースプラウト | 1/2パック |
| ご用意いただく食材   |        |
| ■塩          | ひとつまみ  |
| ■オリーブオイル    | 大さじ1   |
| ■酢          | 大さじ1   |
| ■こしょう       | 適量     |

下準備

・ヤーコンは厚めに皮をむき、厚さ5mmにスライスして水にさらす。(厚みがあるとシャキシャキします)  
・スプラウトは根を落とし半分の長さに切る。

主

1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏ムネ肉、れんこん、エリンギを入れて強めの中火で両面をこんがり焼く。★と付属のトマトソースを入れてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。

副2

2. ボウルに■を混ぜ合わせ、水気を切ったヤーコンと和えて食べるまで冷蔵庫に入れておく。

副1

3. 片手鍋の湯に塩をいれ、カリフローレを食感よくゆでる。器に盛り、ディップソースを添えて完成。

副2

4. 皿に盛り付け、スプラウトを飾って完成。

主

5. 鶏ムネ肉に火が通ったら、ふたを取って水分をとばすように炒め、火を消して塩こしょうで味を整え、器に盛り、アーモンドを飾って完成。

Day 3

調理時間 30分



PICK UP旬野菜

スイートヤーコン(千葉県産 宮内さん他)

どっしりとした見た目とは違って、軽い甘さとシャキシャキ食感が特長のスイートヤーコン。細切りにしてコールスローにすれば、あら不思議、まるでリンゴのよう！

お届け食材のブロッコリースプラウトについて

レッドキャベツスプラウト(上記写真)をご用意しておりましたが、生育不良のためブロッコリースプラウトに変更しお届けしております。

主 カリフローレの  
グリル添え！  
ロコモコプレート

調理器具:フライパン

|                   |        |
|-------------------|--------|
| お届けする食材           |        |
| 国産豚の手作り焼きハンバーグ80g | 2個     |
| カリフローレ            | 1/2パック |
| ご用意いただく食材         |        |
| たまご               | 2個     |
| サラダ油(グリル用)        | 適量     |
| 塩                 | 適量     |
| こしょう              | 適量     |
| サラダ油(目玉焼き用)       | 適量     |
| ★ケチャップ            | 大さじ2   |
| ★中濃ソース            | 大さじ2   |
| ★水                | 大さじ1   |

下準備

・カリフローレは食べやすい大きさに切る。

副1 とろとろ  
フルーツかぶと  
みつマトのスープ

調理器具:片手鍋

|                 |        |
|-----------------|--------|
| お届けする食材         |        |
| フルーツかぶ          | 1/2パック |
| みつマト            | 1/2パック |
| ご用意いただく食材       |        |
| ▲水              | 300cc  |
| ▲コンソメ           | 大さじ1   |
| バター(またはオリーブオイル) | 小さじ1/2 |
| 塩               | 適量     |
| 黒こしょう(またはこしょう)  | 適量     |

下準備

・みつマトはヘタをとって縦半分に切る。(お好みで主菜に添えても)  
・フルーツかぶは皮をむいてくし形に切る。

副2 スイートヤーコンと  
雪下キャベツの  
コールスロー

調理器具:片手鍋(副菜1と兼用)

|           |        |
|-----------|--------|
| お届けする食材   |        |
| スイートヤーコン  | 1/2パック |
| 雪下キャベツ    | 50g    |
| ご用意いただく食材 |        |
| 塩(キャベツ用)  | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ     | 大さじ2   |
| 塩(仕上げ用)   | 適量     |
| こしょう      | 適量     |

下準備

・キャベツは長さ5cmの千切りにし、塩をふって3分置き、水で洗って水気を切る。  
・ヤーコンは皮を厚めにむき、長さ5cmの千切りにして水にさらす。

副2

1. 片手鍋に湯を沸かしてヤーコンを30秒ゆで、冷水にとってから水気をきる。ヤーコン、キャベツ、マヨネーズを和え、塩こしょうで味を調えて、完成。

副1

2. 1の片手鍋をよく洗って、▲とかぶを入れ強火にかける。煮立ったら弱火にしてトマトを入れ、ふたをして8分煮る。バターを入れ、塩こしょうで味を整えて完成。

主

3. サラダ油を熱したフライパンにカリフローレとハンバーグを並べ入れ、ふたをして中火で3分焼く。カリフローレとハンバーグを裏返し、ふたをしてさらに3分焼き、カリフローレに塩こしょうをふり、ごはんと一緒にもりつける。ペーパータオルでフライパンに残った油をふき取り、サラダ油を熱して目玉焼きを作って取り出す。熱いままのフライパンに★を加えて熱し、煮立ったらハンバーグの上にかけて、完成。