



韓国風煮込みをじっくり煮込む間に、煮びたしとスープを仕上げています。



PICK UP

うまみ枝豆(冷凍)
北海道の畑で育った甘みたっぷりの旬の枝豆を、収穫後なんと3時間以内に加熱し、瞬間冷凍。冷凍枝豆にありがちなベタツとした感じがなく、枝豆本来の味が手軽に楽しめます！



お味噌汁の里芋を煮ながら、甘酢漬けを作ります。チャーハンは強火でジャッ！と炒めて。



PICK UP

アジのたたき身(冷凍)
国内産アジを鮮度の良いまま素早く加工！粗挽きにしているのでアジの豊かな風味と食感が楽しめます。つみれにしてお吸い物に入れたり、ハンバーグにしても◎。ひき肉の代わりに使うとお魚不足の解消にも。

主 手羽元と里芋の味噌が効いた韓国風煮物

お届けする食材

越前白山鶏手羽元(冷凍)	1パック
皮むき済み里芋(冷凍)	2/3パック(約130g)

ご用意いただく食材

塩	小さじ1/2
こしょう	適量
ごま油	大さじ1
●水	200ml
●酒	大さじ3
●味噌	大さじ2
●砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ2

副1 枝豆とミニトマトのかきたまスープ

お届けする食材

うまみ枝豆(冷凍)	1/3パック(約100g)
ミニトマト	1/3パック(約40g)

ご用意いただく食材

たまご	1個
水	300ml
中華だし	小さじ2
塩	ひとつまみ

副2 小松菜ときざみ揚げのしゃきしゃき煮びたし

お届けする食材

小松菜	2/3パック(約130g)
きざみ油揚げ(冷凍)	1/4パック(約30g)

ご用意いただく食材

■めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
■水	大さじ1
■塩	ふたつまみ

主 アジと枝豆の焦がし醤油チャーハン

お届けする食材

アジのたたき身(冷凍)	1パック
うまみ枝豆(冷凍)	1/3パック(約100g)

ご用意いただく食材

たまご	1個
ごはん	茶碗大盛2杯(約400g)
サラダ油	大さじ1
●中華だし	小さじ1
●醤油	小さじ1
●みりん	小さじ2
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
白いりごま	大さじ1
こしょう	適量

副1 里芋ときざみ揚げのお味噌汁

お届けする食材

皮むき済み里芋(冷凍)	1/3パック(約70g)
きざみ油揚げ(冷凍)	1/4パック(約30g)

ご用意いただく食材

水	400ml
和風顆粒だし	小さじ1
味噌	大さじ1

副2 小松菜とにんじんのさっぱり甘酢漬け

お届けする食材

にんじん	1/3パック(約120g)
小松菜	1/3パック(約70g)

ご用意いただく食材

■酢	大さじ1
■塩	小さじ1/2
■砂糖	小さじ1/2

まとめて下準備!

仕上げていこう!

- 主** 手羽元(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍し、竹串かフォークで数か所穴をあけ、塩・こしょうで下味をつける。
- 副1** 枝豆(冷凍)は耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ500Wで2分加熱する。ミニトマトはヘタをとり横半分に切る。
- 副2** 小松菜は6cm長さに切る。
- 主** フライパンにごま油を熱し、手羽元と凍ったままの里芋を入れ、強火で2分炒めて●を加える。沸騰したらアクをとり、落としふた(なければアルミホイルに穴をあけて代用できます)をしてときどき全体を混ぜながら、中火で15分煮る。
- 副2** 耐熱容器に小松菜と油揚げ(冷凍)、■を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分加熱する。混ぜ合わせて完成。
- 副1** 枝豆のあら熱がとれたらさやから出す。片手鍋に水、中華だし、枝豆を入れて火にかけて、沸騰したらミニトマトを入れる。再び沸騰したらたまごを割り溶いて鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜ、塩で味をととのえたら完成。
- 主** 仕上げに白すりごまをかけて完成。

まとめて下準備!

仕上げていこう!

- 主** アジのたたき身(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。枝豆(冷凍)は耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。ポウルにたまごを溶く。
- 副2** にんじんは皮をむいて千切りにする。小松菜は6cmの長さに切る。
- 副1** 片手鍋に水、和風顆粒だし、里芋(冷凍)、油揚げ(冷凍)を入れて火にかけて、沸騰したら弱火にし、里芋がやわらかくなるまで10分煮込む。火を止めて、味噌を溶いたら完成。
- 副2** 耐熱容器に小松菜とにんじんを入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。■を入れて和え、冷蔵庫で味をなじませたら完成。
- 主** 枝豆のあら熱が取れたらさやから出しておく。フライパンにアジのたたき身と●を入れて、よく混ぜてから中火にかける。へらまたはさいばしで混ぜながら、中火で5分程度炒める。水分がなくなったらごはん、枝豆、ごま油を加えて強火で1-2分炒める。ごはんをフライパンの片側に寄せ、空いたところに溶きたまごを入れ混ぜ、半熱になったらごはんを混ぜる。鍋肌から醤油を回し入れ強火で1分炒める。白いりごまをふり、こしょうで味を整えたら完成。

残った食材は.../

うまみ枝豆(冷凍)

耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで加熱して副菜の1品に。サラダのトッピングや、お弁当にもおすすめです!

きざみ油揚げ(冷凍)

凍ったままお鍋にポン!と入れてお味噌汁や煮びたしにどうぞ。