



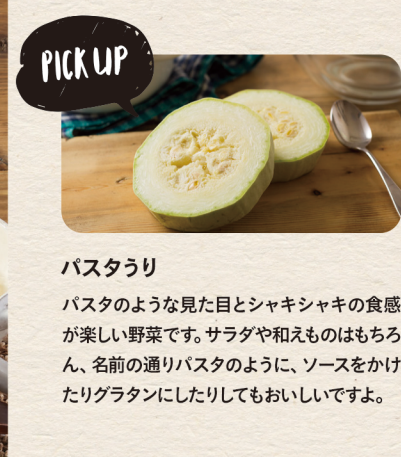
細もやし

シャキシャキ食感が決め手の細もやし!火を通して水っぽくならないので、焼きそば、お好み焼き等の炒め物はもちろんサラダにも。1年を通してご購入いただけるので季節の料理に合わせてご利用ください。



生らっかせい

夏の約1~2か月の間しか味わえない、旬の味覚「生らっかせい」。よく食べる乾燥らっかせいとはまったく違う、コクのある甘みや、もっちりほっくりとした食感をお楽しみください。



パスタური

パスタのような見た目とシャキシャキの食感が楽しい野菜です。サラダや和えものはもちろん、名前の通りパスタのように、ソースをかけてたりグラタンにしたりしてもおいしくです。

全 豚と大根の甘辛煮のせとうもろこしごはん

お届けする食材		ご用意いただく食材	
館ヶ森高原豚切り落とし(冷凍)	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
使い切りスイートコーン	1缶	ごま油A	小さじ1
ミニ大根	100g	塩	ひとつまみ
		ごま油B	大さじ1
		●中華だし	大さじ1/2
		●水	大さじ2
		●醤油	大さじ1
		●みりん	大さじ2

調1 もやしと大葉のごまマヨサラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
細もやし	1パック	★白すりごま	大さじ2
大葉	2枚	★マヨネーズ	大さじ2
		★醤油	大さじ1

調2 きゅうりと赤パプリカの彩りナムル

お届けする食材		ご用意いただく食材	
きゅうり	1本	塩	ふたつまみ
赤パプリカ	1/4個	ごま油	大さじ1
		こしょう	適量

作り方

- 1. 豚肉を流水解凍する**
豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- 2. ナムルの野菜を切る**
きゅうりは縦半分にして斜め薄切りに、赤パプリカはヘタと種をとり斜め薄切りにする。ポウルにきゅうりとパプリカを入れ、塩をふってもむ。
- 3. もやしをレンジ加熱する**
もやしは大きめの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。
- 4. 大根を切ってレンジ加熱する**
大根は皮をむき5mm幅のちょう切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
Point▶大根をレンジ加熱して蒸込み時間を短縮します。
- 5. ごまマヨサラダを仕上げる**
もやしをざるにあげ流水で冷まし、水分をぎゅっと絞る。3で使った耐熱容器に★を入れ混ぜ、もやしを加え和えて、器に盛り付ける。大葉をちぎりながら散らして完成。
Point▶加熱したもやしは、流水で冷ますことでシャキッとした仕上がりに。
- 6. 甘辛煮を仕上げてごはんに盛り付ける**
スイートコーンをざるにあげ、汁気をよく切る。フライパンにごま油Aを熱し、スイートコーンを入れ塩をふり、強火で30秒程度炒めて水分を飛ばす。火を止めてごはんを加え、炒めたスイートコーンとごはんを混ぜ合わせたら器に盛る。豚肉は5cm幅に切る。フライパンは洗わずにそのままごま油Bを熱し、豚肉と大根を中火で2分程度炒める。豚肉の色が変わってきたら●を入れ、中火で4分程度、豚肉と大根に火が通るまで炒め煮にする。豚肉と大根の甘辛煮をごはんの上に盛り付けて完成。

- 7. ナムルを仕上げる**
きゅうりと赤パプリカの水分をぎゅっと絞る。ごま油、こしょうを和えたら完成。

全 カリッと焼き豆腐ときゅうりの大葉味噌炒め

お届けする食材		ご用意いただく食材	
水切り不要木綿豆腐	1パック	塩	ふたつまみ
きゅうり	1本	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	ごま油	大さじ3
赤パプリカ	1/2個	●砂糖	大さじ1
大葉	3枚	●白すりごま	大さじ1
		●味噌	大さじ2
		●醤油	大さじ1
		●みりん	小さじ1

調1 ほっくりしっとり!らっかせいの塩ゆで

お届けする食材		ご用意いただく食材	
生らっかせい	1パック	水	1000ml
		塩*	大さじ2
		※塩の分量が多いですが、適切分量です。(水に対し塩が約4%です。)	

調2 シャキシャキ大根のやみつき甘酢サラダ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ミニ大根	100g	塩	ふたつまみ
		■砂糖	小さじ1/2
		■白すりごま	小さじ1
		■醤油	小さじ1
		■酢	小さじ1
		■ごま油	小さじ1/2

作り方

- 1. ゆでらっかせいを作る**
両手鍋に水と塩を入れ沸騰させる。生らっかせいはこすり合わせながら洗って泥を落とす。沸騰したら生らっかせいを入れ、落としふたをし、ふたをして、中火で25分ゆでる。ゆであがったらざるにあげ、器に盛ったら完成。(落としふたがなければ、ざるを落としふた代わりに使ったり、時々生らっかせいを混ぜて、均一に火が通るようにゆでる。)
Point▶生らっかせいが浮いてくるので、火の通りがよくなるよう落としふたをします。
- 2. サラダの大根を切る**
大根は皮をむき短冊切りにする。大きめのポウルに大根と塩を入れてもむ。
- 3. 味噌炒めの食材を切る**
きゅうりは5mm幅の斜め切りに、玉ねぎは1cm幅のくし切りに、赤パプリカはヘタと種をとりひと口大の乱切りに、大葉はみじん切りにする。豆腐は十字に切って4等分にし、さらに厚みを半分にする(豆腐1丁を8等分にします)。全体に均一に塩をふり、片栗粉をまぶす。
- 4. サラダを仕上げる**
大根の水分をぎゅっと絞ったらポウルにもどし、■を入れ、和えたら完成。
- 5. 味噌炒めを仕上げる**
フライパンにごま油を熱し、豆腐を両面焼き目が付くまで中火で4分程度カリッと焼く。小鉢などに●を混ぜておく。豆腐をいったん器にとり出し、玉ねぎ、赤パプリカ、きゅうりを入れ、中火で2分程度炒める。豆腐と●を入れ、中火で1分程度炒め合わせ、火を止める。大葉を入れて全体を混ぜたら完成。

全 蒸し鶏とパスタうりのサラダビビンバ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
蒸し鶏スライス	1パック	ごはん	茶碗2杯(約300g)
パスタური	1パック	塩A	ふたつまみ
赤パプリカ	1/4個	ごま油	大さじ1/2
ミニ大根	100g	●砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4パック(約100g)	●白すりごま	大さじ1
		●醤油	大さじ2
		●酢	大さじ1
		●ごま油	大さじ1/2
		塩B	ひとつまみ

調1 ズッキーニのから揚げ韓国風みそだれ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
ズッキーニ	1本	片栗粉	小さじ2
		サラダ油	フライパンに5mm
		★砂糖	大さじ1/2
		★白すりごま	大さじ1/2
		★味噌	大さじ1
		★醤油	小さじ1/2
		★ごま油	小さじ1
		塩	ひとつまみ
		(お好みで)コチュジャン	適量

調2 玉ねぎとたまごの中華スープ

お届けする食材		ご用意いただく食材	
玉ねぎ	1/2パック(約200g)	たまご	1個
		水	300cc
		中華だし	小さじ2
		塩	ひとつまみ
		こしょう	適量
		ごま油	小さじ1/2

作り方

- 1. パスタうりをゆでる**
パスタうりが入るくらい大きめの鍋に湯(分量外)を沸かす。パスタうりは輪のまま種とわたをとり除き、沸騰した湯に入れ、中火で5分程度ゆでる。
- 2. スープの玉ねぎをレンジ加熱する**
玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
Point▶玉ねぎはレンジで加熱して蒸込み時間を短縮します。
- 3. ズッキーニを切る。**
ズッキーニはヘタをとり、1cm幅の輪切りにする。
- 4. サラダビビンバの具材を切る**
1.の湯を捨て、鍋にパスタうりを入れそのまま流水で冷やす。パスタうりの内側から麺のようにほどけてくるので、流水で冷やしながら手でもみほぐす。ざるにあげ水気をよく絞ったら、ポウルに入れ、塩A、ごま油を加え和える。玉ねぎはみじん切りにし小鉢などに入れ、●を加え混ぜ、たれを作る。大根は皮をむき短冊切りにして小鉢などに入れ、塩Bを入れもみこむ。赤パプリカはヘタと種をとり斜め薄切りにする。
Point▶お子さまは玉ねぎをレンジで加熱しても、辛味がやわらぎますよ。
- 5. スープを仕上げる**
片手鍋に水、中華だし、玉ねぎを入れ、沸騰したら塩、こしょうで味をととのえる。小鉢などに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、ごま油で香りづけをして完成。
- 6. ズッキーニのから揚げを仕上げる**
ビニール袋にズッキーニと片栗粉を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、ズッキーニに片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニを入れ、中火で3分程度、全体がこんがり色づくまで向きをかえながら揚げ焼きにする。小鉢などに★を入れて混ぜたれを作る。ズッキーニを器に盛り付け、塩をふり、たれを添えたら完成。たれをつけて召し上がれ。
Point▶辛いものが好きな方は、たれにコチュジャンを加えても。
- 7. サラダビビンバを仕上げる**
大根の水分をぎゅっと絞る。蒸し鶏の袋をあけ水気を切る。ごはんを器に盛り、パスタური、大根、赤パプリカ、蒸し鶏を彩りよく盛り付け、4.のたれをかけて完成。