

あたすけレシピ

紹介している主な商品は、7月3週Weekでご案内しています。

コーポあおもり Vol.50

2018年

7月3週

配達コース 月 火 水 木 金

注文日 7/9 10 11 12 13

配達日 7/16 17 18 19 20

表示価格は本体価格です。表示価格に別途消費税がかかります。

イメージ

ジルキー焼肉を楽しもう!

夏だ!

スモーク

ナチュラル

アーモンド

チーズ

フルーツ

①お肉にたれをかける。

②お肉をサッと焼く。

③卵黄×ジャンにつけて食べる。

7月2週
200g
本体 398円

100gあたり
160円

50g増量

421 冷凍
大商金山牧場
アメリカ牛産牛バラ焼肉用
(増量)
200g+50g...[本体] 398円

ほど良い脂が美味しい、コクと旨みのある米国産牛バラ肉を厚さ約3.5mmにスライスし約半分にカットしました。焼肉にどうぞ。⑩60日

748 冷蔵
ホクリョウ
こだわりたまご
(製造国)日本(岩手)
10個...[本体] 178円

岩手県北の農場からお届けします。MS~LLサイズ込み。
⑩17日

2030 冷蔵
モランボン
焼肉のたれ
ジャン
(製造国)日本
[小麦]
400g...[本体] 498円

焙煎ごまの香りとりんご梨のまろやかな甘さ、にんにくなどの柔軟感が特徴の焼肉のたれです。
⑩90日 食塩相当量:7.6g/203ml
/100g

シルキー焼肉って
なに?

薄切り肉をサッと焼くことで上質な脂をより感じることができ、卵につけることで、まるで絹のような滑らかな舌触りになります。

イメージ

うなぎとほうれん草入り
ゴーヤチャンプルー

材料(2人分)

21 うなぎ蒲焼 適宜
754 もめんとうふ 200g
236 ほうれん草 50g
176 にがうり 1/3本
赤ピーマン 1個
卵 1個
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
塩 少々

作り方

- 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水気をきる。
- ほうれん草はさっと切って3cmの長さに切る。赤ピーマンは1cm幅の短冊切り、にがうりはワタと種をとり薄切り、塩をまぶして、しなりしたら水気を絞る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、ちぎった豆腐を入れて炒め、うすく色づいたら取り出す。同じフライパンに赤ピーマンとにがうりとうなぎを入れて炒め、豆腐を戻し入れて炒める。
- ほうれん草とAを加えてひと混ぜし、とき卵を加えてスプーンで大きくかき混ぜ火を通す。



176 産直
茨城県西産直センター
にがうり
1本...[本体] 158円

独自の苦味と歯応えのあるにがうり。炒め物やチャンプルーに。

21 レンジ 湯せん 冷凍
コープ 鹿児島県
大隅産うなぎ蒲焼
(製造国)日本(鹿児島)
[小麦]
長焼無頭1尾...[本体] 1,980円

大隅半島の良質な地下水で育てた鰻(養殖)を蒲焼にしました。タレと山椒付。
⑩ 365日 食塩相当量:1.4g/300g/100g

イメージ

アボカドとまぐろの
ポキ風

POINT!
切った魚介に香味野菜
や油を加えて和える
「ポキ」というハワイの
ローカル料理を、
和風にアレンジ
しました。

26 冷凍
コープ 生からつくった
まぐろ中おち
(製造国)日本(福島)
120g...[本体] 398円

フィリピン産の生きはだまぐろ
の中落ち部分を産地で加工凍結し、福島県の工場で点検、袋詰め。
⑩30日

21 冷凍
シングルフローズン
メキシコ産
アボカド
1個...[本体] 158円

ビタミン・ミネラルをバランス
良く含むヘルシーな果実。残留
農薬検査済。

材料(4人分)

26 コープ 生からつくったまぐろ
切り落とし 120g
171 アボカド 1/2個
220 大葉 4枚

A ごま油・白炒りごま 各大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

下準備

★アボカドは1cm角に切る。
★まぐろ中おちは、解凍します。
★大葉は千切りにし、飾り用少々を取り分けておく。

作り方

- ボウルにまぐろ中おち、アボカド、飾り用以外の大葉、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ①を器に盛り、飾り用の大葉をのせる。