

【副菜1】おしろいきゅうりと油揚げのチャンプルー



- | | |
|--------------|-----------------|
| 使用する食材 | ご用意いただく食材 |
| おしろいきゅうり……1本 | 卵……………1コ |
| 油揚げ……………1枚 | 塩[A]……………ひとつまみ |
| | なたね油(サラダ油)…小さじ1 |
| | 塩[B]……………ひとつまみ |
| | 醤油……………小さじ1 |
| | (お好みで)カツオ節…適量 |
| 作り方 | |

- きゅうりは縦半分に切り1cm厚の斜め切りにし、塩[A]でもみ、水気を絞る。油揚げは2cm幅に切る。卵はボウルに割り溶く。
- フライパンになたね油を熱し、油揚げを入れ炒める。うっすら焼き色が付いたらきゅうり、塩[B]、醤油を加え、さっと炒め合わせる。
- 溶き卵を回し入れ、手早く炒め合わせたら完成。お好みでカツオ節をかけても。

【副菜2】ごぼうとまいたけのうまみ蒸し煮



- | | |
|-----------------|----------------|
| 使用する食材 | ご用意いただく食材 |
| 青じそ……………2枚 | だし汁……………100ml |
| ごぼう……………1/3袋 | みりん……………小さじ2 |
| (約50g) | 塩……………ふたつまみ |
| まいたけ……………1/2パック | (お好みで)七味唐辛子…適量 |
| 作り方 | |

- 青じそは千切り、ごぼうは1cm厚の斜め切り、まいたけはほぐす。
- 片手鍋に①、ごぼう、まいたけを入れ、火にかけ、沸騰したらあくをとり、弱めの中火で5分程度煮る。
- 青じそを盛り付けて完成。お好みで七味唐辛子をかけても。

「まいにち野菜おかずセット (128号)」アンケートに協力をお願いいたします

サポートセンター行き

番号記載があるものは該当する番号を○で囲んでください。ご提出の際は注文書ケースにお入れいただき、大地を守る会の配達員にお渡しください。

会員番号 お名前 ご年代 (才代) 回答者ご本人様含む同居人数 (人)

- 商品カタログ・ウェブサイト等に掲載するときのお名前をお願いします。
 本名可 イニシャルで () ペンネームで () 掲載不可
※掲載の場合、若干の文章校正をさせていただきます。掲載時のご連絡はしておりませんが、ご了承ください。

Q1. 「まいにち野菜おかずセット」を購入された理由を教えてください。(複数選択可)

- ①野菜をたくさん食べたいから ②メインより副菜の献立に悩んでいたから
 ③旬の野菜を食べたいから ④バランスよく食べたいから
 ⑤レパートリーが増えそうだから ⑥野菜の新しい食べ方に会いたいから
 ⑦無駄なく野菜を使い切りたいから ⑧便利そうだから
 ⑨価格がお手頃だから ⑩その他 ()

Q2. 「まいにち野菜おかずセット」の満足度とその理由を教えてください。

- ①よい ②ややよい ③ふつう ④やや悪い ⑤悪い

Q3. 「まいにち野菜おかずセット」をまた買いたいと思いますか？その理由もあわせて教えてください。

- ①継続して買いたい ②たまに買いたい ③メニューによっては買いたい
 ④買いたくない

Q4. 「まいにち野菜おかずセット」についてのご感想やご要望、お気づきになられたことを自由にご記入ください。

Q5. 7～8月にインタビューを予定しております。(謝礼あり)電話もしくは対面のインタビューにご協力いただけますか？

- ご希望の場合は7/29(月)までに一度ご連絡させていただきます。
 ①インタビュー不可 ②電話インタビューのみ可
 ③対面インタビューのみ可 ④電話・対面インタビューともに可
※対面インタビューは大崎本社(大崎駅から徒歩5分)までお越しいただける方を募集します。

副菜2品×5日分が作れる

まいにち野菜おかずセット

2019年
128号(7/8週お届け)

今週のお届け食材一覧	お届け量	使用する食材の量					余る食材
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
おしろいきゅうり	2本	1/2本	1/2本			1本	
とうもろこし	1本	2/3本	1/3本				
長いも	1袋 (350g以上)	1/3袋	2/3袋				
エンサイ	1袋			1/2袋	1/2袋		
トマト※	3～4コ (400g以上)		1コ	1コ	1～2コ		
ごぼう	1袋 (150g以上)	1/3袋		1/3袋		1/3袋	
青じそ	1袋 (10枚)	2枚	3枚	3枚		2枚	
まいたけ	1パック				1/2パック	1/2パック	
国産大豆の ふんわり油揚げ	1袋(3枚)				2枚	1枚	
戻しひじき	1袋		1/2袋	1/2袋			

※トマトは個数にばらつきがあります。多めに届いたら、4日目に使い切ってください。

ご用意いただく食材

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卵1コ | <input type="checkbox"/> 小麦粉 | <input type="checkbox"/> みりん |
| <input type="checkbox"/> 白すりごま | <input type="checkbox"/> なたね油(サラダ油) | <input type="checkbox"/> 酢 |
| <input type="checkbox"/> めんつゆ
(3倍濃縮) | <input type="checkbox"/> ごま油 | <input type="checkbox"/> 味噌 |
| <input type="checkbox"/> カツオ節 | <input type="checkbox"/> だし汁 | <input type="checkbox"/> 砂糖 |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉 | <input type="checkbox"/> 醤油 | <input type="checkbox"/> 塩 |
| | <input type="checkbox"/> 酒 | <input type="checkbox"/> こしょう |

<ご注意>

- ※食材が新鮮なうちにお召上がりいただきたいため、加工食品の賞味期限をご確認の上、1日目から順にお早めにお作りください。
 ※天候などやむを得ない理由により食材を一部変更してお届けする場合がございます。
 ※野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかりと洗ってからお使いください。また、カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使う際には、断面を洗ってからお使いください。
 ※電子レンジを使う場合は500W基準としています。
 (600Wなら0.8倍、700Wなら0.7倍の時間を目安としてください)

※商品傷みやお届け時のトラブルなど、別途対応が必要な場合はお手数ですが下記サポートセンターまでご連絡ください。
 お問い合わせ/サポートセンター 0120-158-183 (受付時間/月～金:午前9:00～午後5:00 土:午前9:00～午後1:00)

お買い物サイト
お問い合わせ



1日目 調理目安 20分 旬野菜をさっぱりいただく

【副菜1】 たたききゅうりの「山形のだし」風



使用する食材	ご用意いただく食材
おしろいきゅうり… 1/2 本	めんつゆ……………大さじ1 (3倍濃縮)
長いも……………1/3袋(約100g)	醤油……………小さじ1/2
青じそ……………2枚	

作り方

- ①きゅうりはめんぼうなどで小さめにたたく。
- ②長いもは皮をむく。長いもと青じそを粗いみじん切りにする。
- ③ボウルにきゅうり、長いも、青じそ、めんつゆ、醤油を入れ、混ぜ合わせたら完成。そのまま食べても、ごはんにかけても。

※とうもろこしは固いので、長さを半分にする時は、包丁で切れ目を入れ、手で折るようにします。切りづらいので、安定した所で注意して切ってください。

【副菜2】 とうもろこしとごぼうの塩唐揚げ



使用する食材	ご用意いただく食材
とうもろこし……………2/3 本	片栗粉……………大さじ2
ごぼう……………1/3袋 (約50g)	なたね油(サラダ油)…大さじ2
	塩……………ふたつまみ (お好みで)カレー粉、 スパイス塩など…適量

作り方

- ①とうもろこしは半分の長さに切り縦に4等分に切る※。ごぼうは切りやすい長さにして、縦半分に切り、さらに4cmの長さに切る。
- ②切ったとうもろこしとごぼうに片栗粉をまぶす。
- ③フライパンになたね油を熱し、②を入れ、中火で8分程度、時々返しながらか揚げ焼きにする。色がついてきたら取り出し、塩を振って完成。お好みでカレー粉やスパイス塩などを一振りしても。

3日目 調理目安 20分 しっかり噛んで食べごたえUP

【副菜1】 エンサイとトマトのおかかおひたし



使用する食材	ご用意いただく食材
エンサイ……………1/2 袋	だし汁……………50ml
トマト……………1コ	④ 醤油……………小さじ1
	カツオ節……………適量

作り方

- ①エンサイは4cmの長さにざく切りし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分半加熱する。
- ②トマトは一口大のざく切りにする。
- ③①にトマト、④を入れ混ぜ、器に盛り付け、カツオ節をのせたら完成。

【副菜2】 ごぼうとひじきの大葉チヂミ



使用する食材	ご用意いただく食材
ごぼう……………1/3袋 (約50g)	小麦粉……………大さじ2
青じそ……………3枚	片栗粉……………小さじ1
戻しひじき……………1/2袋	⑤ 醤油……………小さじ1/2
	塩……………ひとつまみ
	こしょう……………適量
	水……………～50ml
	ごま油……………大さじ1

作り方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらす。青じそは粗い千切りにする。
- ②ボウルにごぼう、ひじき、青じそを入れ、⑤を入れ混ぜる。全体がもったりとするまで水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れ、中火で3分ずつ表面をならしながら焼く。両面がカリッと焼けたら完成。

2日目 調理目安 20分 サラダで海藻たっぷり食べましょう

【副菜1】 夏野菜とひじきの和風サラダ



使用する食材	ご用意いただく食材
とうもろこし……………1/3 本	塩……………ひとつまみ
おしろいきゅうり…1/2 本	砂糖……………小さじ1/2
トマト……………1コ	⑥ 醤油……………小さじ1
戻しひじき……………1/2袋	酢……………小さじ1
	ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①とうもろこしは水にくぐらせてから、ふんわりとラップで包み電子レンジで3分加熱する。加熱後、芯から身を切り落とす。
- ②きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにし、塩でもみ、水気を絞る。トマトは5mm厚のいちよう切りにする。
- ③ボウルに⑥を混ぜ、とうもろこし、きゅうり、トマト、ひじきを加え、和えたら完成。

【副菜2】 焼き長いもの大葉味噌だれ



使用する食材	ご用意いただく食材
青じそ……………3枚	砂糖……………小さじ1/2
長いも……………2/3袋 (約250g)	味噌……………小さじ4
	⑦ みりん……………小さじ2
	白すりごま……………小さじ1/2

作り方

- ①青じそは粗いみじん切りにする。
- ②長いもは皮付きのまま1cm厚の長方形に切りアルミホイルに並べ、トースターやグリルで焼き目が付くまで約10分焼く。
- ③耐熱容器に⑦を混ぜ、電子レンジで30秒加熱し、青じそを散らす。長いもが焼き上がったら皿に盛り付けて完成。

4日目 調理目安 15分 ごまの香りと酢ですっきり

【副菜1】 冷やしトマトのごまマリネ



使用する食材	ご用意いただく食材
トマト……………1～2コ	だし汁……………大さじ2
	酢……………小さじ1
	⑧ 塩……………ひとつまみ
	砂糖……………ふたつまみ
	白すりごま……………大さじ1

作り方

- ①トマトは5mm厚の輪切りにし、器に盛り付ける。
- ②小鉢に⑧を入れ、電子レンジで30秒加熱し、砂糖を溶かす。
- ③②をトマトにかけ、白すりごまをかけたら完成。冷蔵庫で冷やしても。

【副菜2】 エンサイと油揚げの中華煮



使用する食材	ご用意いただく食材
エンサイ……………1/2 袋	ごま油……………小さじ1/2
油揚げ……………2枚	だし汁……………150ml
まいたけ……………1/2 パック	⑨ 醤油……………小さじ1/2
	酒……………小さじ1
	塩……………適量

作り方

- ①エンサイは4cmの長さにざく切りし、油揚げは一口大に切る。まいたけはほぐす。
- ②片手鍋にごま油を熱し、エンサイ、油揚げ、まいたけを入れ中火でさっと炒める。
- ③油が回ったら⑨を入れ、弱めの中火で3分程度煮て、塩で味をととのえたら完成。