

【副菜1】マッシュルームとミニトマトのパン粉焼き



使用する食材
かぼちゃ…………… 1/3 コ
ミニトマト…………… 1/3 袋 (約65g)
マッシュルーム… 3/4 パック (約75g)

ご用意いただく食材
① パン粉…………… 大さじ2
オリーブオイル… 大さじ1
塩…………… ふたつまみ
こしょう…………… 適量 (お好みで) すりおろしにんにく、ハーブ、粉チーズなど適量

作り方
①かぼちゃは一口大に切り、ラップで包んでレンジで2分加熱する。ミニトマトは縦半分にする。
②かぼちゃ、マッシュルーム、ミニトマトをトースター対応の器にできるだけ重ならないように並べる。ボウルに①を混ぜ、野菜の上にかける。
③オーブントースターで5～7分、軽く焼き色がつき、パン粉がサクッとするまで焼いたら完成。

【副菜2】とうがんのごまコールスロー



使用する食材
ミニとうがん…………… 1/4 コ

ご用意いただく食材
② 塩…………… ひとつまみ
白すりごま…………… 小さじ1
マヨネーズ…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
こしょう…………… 適量 (お好みで) レモン汁… 適量

作り方
①片手鍋に水(分量外)を入れ、火にかける。
②とうがんは皮をむき千切りにし、沸騰した湯の中に入れ、さつとゆでる。ざるにあげ、流水で冷ます。
③ボウルに②を混ぜ、とうがんの水気をぎゅっと絞ってから加える。全体を和えたら完成。

きりとり

「まいにち野菜おかずセット (130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してもよろしいですか? ■掲載時のお名前
□可 □不可 (チェックをお願いいたします) □本名可 □イニシャルで () □ペンネームで ()
※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出会いたいから
- 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. 「毎日やさいおかずセット」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? お願いする場合は8/13(火)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130号
(7/22 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	
ルコラ	1袋	1袋					
ミニとうがん	1コ		1/4コ	1/4コ	1/4コ	1/4コ	
ししとう※	1袋			1/2袋	1/2袋		
ミニトマト	1袋		1/3袋		1/3袋	1/3袋	
マッシュルーム	1パック	1/4パック				3/4パック	
枝豆	1袋		1/4袋	1/2袋	1/4袋		
かぼちゃ	1/4カット	1/3コ		1/3コ		1/3コ	
蒸しミックスビーンズ	1袋	1袋					
木綿豆腐	1パック		1パック				

※甘長とうがらしをお届けする場合があります。

ご用意いただく食材

- 卵1コ
- なたね油 (サラダ油)
- みりん
- パン粉
- 酢(レモン汁)
- 白すりごま
- オリーブオイル
- 味噌
- マヨネーズ
- ごま油
- 砂糖
- カツオ節
- だし汁
- 塩
- 片栗粉
- 醤油
- こしょう
- バター
- 酒

<ご注意>

※食材が新鮮なうちにお召し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)

NO.2019132-99998429



お買い物サイト
お問い合わせ

1日目

調理目安 15分

サラダに豆を加えて満腹感 UP

【副菜1】かぼちゃとマッシュルームのバター焼き



使用する食材	ご用意いただく食材
かぼちゃ…………… 1/3 コ	バター…………… 5g
マッシュルーム…1/4 パック (約 25g)	塩…………… ふたつまみ
	こしょう…………… 適量

作り方

- ①かぼちゃは8mm厚、マッシュルームは薄くスライスする。
- ②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃを入れ、中火で5分程度両面こんがりするまで焼く。
- ③かぼちゃに火が通ったらマッシュルーム、塩、こしょうを加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

【副菜2】ルコラと5種の豆サラダ



使用する食材	ご用意いただく食材
ルコラ…………… 1袋	オリーブオイル…大さじ1/2
蒸しミックスビーンズ…1袋	酢またはレモン汁 大さじ1/2
	砂糖…………… 小さじ1/2
	④ 塩…………… ひとつまみ
	こしょう…………… 適量

作り方

- ①ルコラは食べやすい大きさに切り、大きめのボウルに入れ、オリーブオイルを加え和える。
- ②④、ミックスビーンズを加えて和えたら完成。

3日目

調理目安 20分

夏野菜を食べよう

【副菜1】とうがん入り3種野菜の味噌炒め煮



使用する食材	ご用意いただく食材
ミニとうがん…………… 1/4 コ	ごま油…………… 小さじ1
ししとう…………… 1/2 袋	だし汁…………… 200ml
かぼちゃ…………… 1/3 コ	④ 砂糖…………… 大さじ1/2
	味噌…………… 大さじ1
	酒…………… 大さじ1

作り方

- ①とうがんは厚めに皮をむき一口大に、かぼちゃは一口大に切る。ししとうはへたを切る。
- ②両手鍋にごま油を熱し、とうがん、かぼちゃ、ししとうを入れ、中火で1分程度炒める。全体に油が回ったら④を加える。ひと煮立ちしたら弱火にし、落としぶたをして15分程度煮る。
- ③とうがんとかぼちゃがやわらかくになったら完成。

【副菜2】枝豆の冷やしだし浸し



使用する食材	ご用意いただく食材
枝豆…………… 1/2 袋 (約 100g)	塩…………… 大さじ1/2
	⑧ だし汁…………… 100ml
	みりん…………… 小さじ1
	醤油…………… 小さじ1
	塩…………… ひとつまみ

作り方

- ①枝豆をよく洗い、塩でよくもみ、汚れや産毛をとる。塩を洗い流し、水気を切る。
- ②片手鍋に⑧を入れ火にかけ、沸騰したら枝豆を加え、中火で3分加熱する。(アクが気になる場合は取り除いてください。)
- ③あら熱をとって冷やしたら完成(食べにくい場合は枝豆をさやから出して器に盛り付けても)。

2日目

調理目安 25分

自家製落とし揚げを作ろう

【副菜1】フライパンで枝豆と豆腐の落とし揚げ



使用する食材	ご用意いただく食材
木綿豆腐…………… 1パック	④ 片栗粉…………… 大さじ3
枝豆…………… 1/4 袋(約 50g)	塩…………… ひとつまみ
	なたね油…………… フライパンに1cm (サラダ油)
	塩、酢醤油…………… 適量 (お好みで)

作り

- ①豆腐はペーパータオルに包み耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱する。さらに皿を2枚のせ、約10分置いて水気を切る。
- ②枝豆をさやのまま耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。流水でさっとあら熱を取り、豆をさやから出す。ボウルに豆腐をくずしながら入れ、枝豆、④を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンになたね油を熱し、一口大ずつ手で丸めて入れ、中火で4～5分程きつね色になるまで揚げ焼きにしたら完成。お好みで塩や酢醤油をつけても。

【副菜2】とうがんとミニトマトのだし香る浅漬け



使用する食材	ご用意いただく食材
ミニとうがん…………… 1/4 コ	塩…………… ひとつまみ
ミニトマト…………… 1/3 袋(約 65g)	だし汁…………… 大さじ1

作り方

- ①とうがんは厚めに皮をむき5mm厚に切り、ビニール袋に入れ、塩でもむ。
- ②ミニトマトは縦半分にする。ミニトマト、だし汁を①に加え、軽く和える。
- ③冷蔵庫で10分程度置き、味がなじんだら完成。

4日目

調理目安 20分

炒めてもおいしいとうがん

【副菜1】とうがんと枝豆の卵炒め



使用する食材	ご用意いただく食材
枝豆…………… 1/4 袋(約 50g)	卵…………… 1コ
ミニとうがん…………… 1/4 コ	ごま油…………… 大さじ1/2
	酒…………… 小さじ1
	④ みりん…………… 小さじ1
	塩…………… ふたつまみ
	こしょう…………… 適量
	カツオ節…………… 適量

作り方

- ①枝豆はさっと洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱する。流水でさっとあら熱を取り、豆をさやから出しておく。
- ②とうがんは皮をむき5mm厚に切る。卵はボウルに割り溶く。
- ③フライパンにごま油を熱し、とうがんを入れ、強火で炒める。焼き色がついてきたら、④で味付けをし、卵、枝豆を入れ炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、カツオ節をのせたら完成。

【副菜2】ししとうとミニトマトのごま酢和え



使用する食材	ご用意いただく食材
ミニトマト…………… 1/3 袋 (約 65g)	白すりごま… 小さじ2
ししとう…………… 1/2 袋	砂糖…………… 小さじ1/2
	⑧ 酢…………… 小さじ1
	醤油…………… 小さじ1

作り方

- ①片手鍋に水(分量外)、塩ひとつまみ(分量外)を入れ火にかける。ししとうはへたを切り、沸騰したらししとうを加え、さっとゆでて取り出す。(サイズが大きい場合、半分に分けても)
- ②ミニトマトは縦半分にする。
- ③ボウルに⑧を混ぜ、ししとう、ミニトマトを加え和えたら完成。