

# Family 109

August 2021 **8**  
No.550



## 夏休み特別企画! 31レシピ



夏休みだよ!  
おうちごはん大集合!

# Family 109

August 8  
2021  
No.550

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」モンテール 糖質を考えたプチシュー 糖質を考えたプチエクレア 糖質を考えたワッフル ..... 1

夏休み特別企画! 31レシピ

・DELISH KITCHEN

食欲そそる! 豚肉レシピ ..... 2

スタミナ満点! 牛肉レシピ ..... 3

夏をのり切る! うなぎレシピ ..... 4

実は万能! もずくレシピ ..... 5

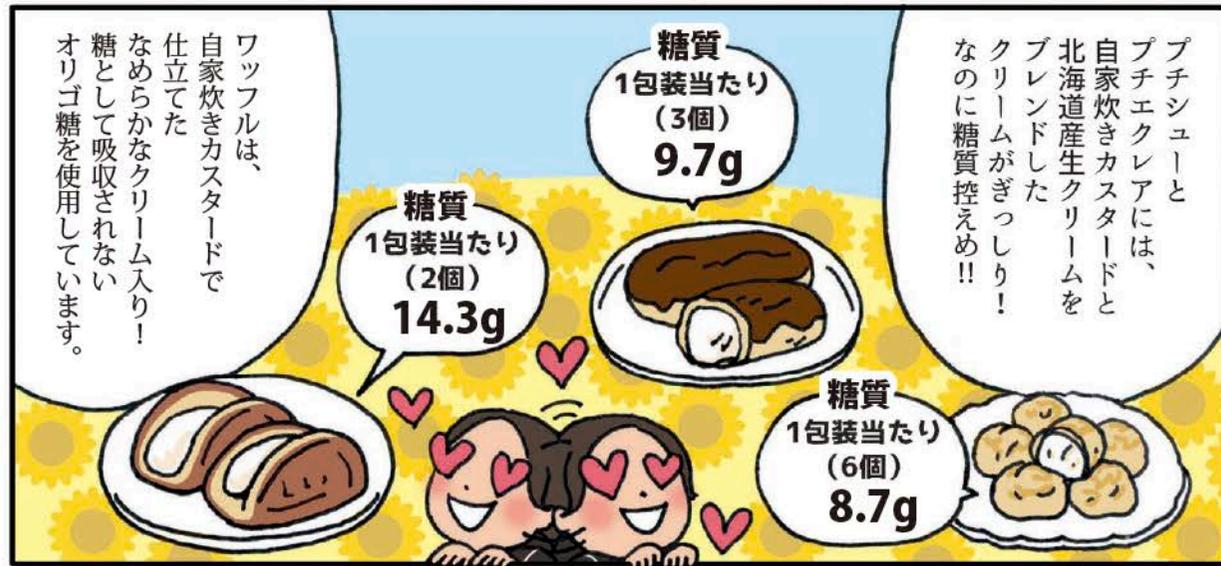
旬のとうもろこしレシピ ..... 6

みんなが喜ぶ枝豆レシピ ..... 7

お惣菜にひと工夫! ラクマレシピ ..... 8

バイヤーがあつへく語る 今月のバイヤーおいしさ選抜 ..... 10~11

## 《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



今月のおすすめ

モンテール

- 糖質を考えたプチシュー
- 糖質を考えたプチエクレア
- 糖質を考えたワッフル



# スタミナ満点!牛肉レシピ

## 豪華な味わい! 牛ロールごはん

牛肉でご飯を包んだ贅沢な一品です!  
大葉との相性が抜群◎香ばしい香りが食欲をそそります!

- 材料(2人分)**
- ・ごはん どんぶり1杯(200g) ・塩こしょう(ごはん用) 少々
  - ・牛うす切り(ロース肉) 250g ・塩こしょう(肉用) 少々
  - ・大葉 10枚 ・ごま油 大さじ1/2
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・焼肉のたれ 大さじ2

- 作り方**
1. 大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする。ポウルにごはん、鶏ガラスープの素、塩こしょう(ごはん用)、大葉を入れて混ぜる。
  2. ラップに牛肉を広げ、塩こしょう(肉用)をふる。1のごはんを手前にのせて形をととのえ、ラップを使ってきつめに巻く。
  3. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2を巻き終わりを下にして入れて1分程度焼く。転がしながら全面に火を通して取り出す。
  4. 3を食べやすい大きさに切る。器に盛り、焼肉のたれをかける。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

**おすすめ食材**  
牛肉  
便利なうす切りや切り落としのお肉で調理が簡単!

## さっぱりとした一品! 牛肉と夏野菜の炒め煮

トマトの甘みと酸味が食欲をそそります!  
サツと作れて、忙しい日のランチにおすすめです。

- 材料(2人分)**
- ・牛切り落とし 200g
  - ・トマト 1個(200g)
  - ・なす 1本(130g)
  - ・サラダ油 大さじ1
  - ・塩 少々
- A 調味料**
- ・みりん 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1と1/2
  - ・仕上げ用・大葉 3枚
  - ・白いりごま 適量

- 作り方**
1. トマトは縦半分に切り、へたを取り除く。切り口を下にして6等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。切り口を下にして1cm幅に切る(半月切り)。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
  2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを入れて油がまわるまで中火で炒める。
  3. なすを端に寄せ、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。トマト、Aを加えさつと炒め、ふたをして2~3分弱火で煮る。塩を加えて味をととのえる。
  4. 器に盛り、白いりごまをふって大葉をのせる。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## さっぱり感がたまらない♪ 牛肉のおろしネギまみれ

細ねぎの香りとシャキシャキ食感がアクセント!  
ポン酢&ごま油のタレが食欲をそそります。

- 材料(2人分)**
- ・牛切り落とし 200g
  - ・大根 200g
  - ・細ねぎ 4本
- A 調味料**
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
  - ・ごま油 大さじ1

- 作り方**
1. 細ねぎは根元を切り落とし、小口切りにする。大根はすりおろし、軽く水気を切る。
  2. 鍋に湯をわかし、牛肉を一枚ずつ入れて肉の色が変わるまでゆで、水気を切る。
  3. 器に盛り、大根おろし、細ねぎをのせる。ポン酢しょうゆ、ごま油をまわしかける。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 小料理屋の味 ししとうの牛肉巻き揚げ

ししとうと食感のいいエリンギを牛肉で巻いた贅沢な一品!  
意外と簡単にできちゃいます!

- 材料(2人分)**
- ・エリンギ 1本
  - ・ししとう 8本
  - ・牛うす切り 200g
  - ・揚げ油 適量
  - ・レモン 適量
  - ・塩 適量
- A 衣**
- ・天ぷら粉 大さじ5
  - ・水 大さじ4

- 作り方**
1. ししとうはへたを取り、真ん中に切り込みを入れる。エリンギはししとうの長さに合わせて細切りにする。
  2. 牛肉でししとう、エリンギを巻く。
  3. ポウルに天ぷら粉、水を入れて混ぜ、2をくぐらせる。揚げ油を170℃に熱し、具材をきつね色になるまで揚げます。
  4. 器に盛り、レモンと塩を添える。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 炒めて作る♪ かぶと牛肉のごちそうサラダ

かぶ&牛肉で食べ応え満点!  
見た目も鮮やかなボリュームたっぷりのサラダです!

- 材料(2人分)**
- ・牛切り落とし 150g
  - ・かぶ 4個
  - ・ミニトマト 4個
  - ・玉ねぎ 1/4個(50g)
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩こしょう 少々
- A 調味料**
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
  - ・はちみつ 大さじ1
  - ・レモン汁 大さじ1
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩こしょう 少々

- 作り方**
1. かぶは葉を切り離す。かぶは皮をむいてそれぞれ4等分のくし形に切り、葉は3cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
  2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、牛肉を入れて塩こしょうをふり、肉の色が変わるまで中火で炒める。
  3. かぶを加えてやわらかくなるまで炒める。かぶの葉を加えてしんなりするまで炒める。
  4. ポウルに玉ねぎ、Aを入れて混ぜ、3の炒めた具材、ミニトマトを加えて混ぜる。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

# 31 レシピ

夏休み特別企画!

**おすすめ食材**  
豚しゃぶしゃぶ用  
火が通りやすく茹でた時に固くなりにくいです。

## 食欲そそる!豚肉レシピ

### さっぱり召し上がれ♪ トマトと豚しゃぶのぶっかけうどん

トマトとお酢の酸味が効いた洋風うどんレシピです!  
うどんはのど越しが良いものを使用するのがおすすめです。

- 材料(2人分)**
- ・うどん[乾麺] 2束(180g)
  - ・トマト 2個
  - ・豚しゃぶしゃぶ用(ロース肉) 100g
- A 調味料**
- ・酢 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・おろしんにく 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/3
  - ・こしょう 少々

- 作り方**
1. トマトはへたを取り、十字に浅く切り込みを入れる。
  2. 鍋に湯をわかし、トマトをさつとゆでて取り出し、豚肉を広げ入れ、肉に火が通るまでゆで、水気を切る。アクを取り除いてからうどんを入れ、表記時間通りにゆで、流水で洗い、水気を切る。トマトは冷水に入れて皮をむく。
  3. トマトは1cm角に切り、ポウルに入れ、Aを加えて混ぜる。(トマトだれ)
  4. 器にうどん、豚肉を盛り、トマトだれをかける。

湯は捨てずに、全て同じ鍋でゆでてください。

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 香ばしいごまの風味で♪ きゅうりと豚しゃぶの明太マヨ和え

豚肉は沸騰直前のお湯で火を通すのでしっとり柔らかい!  
すりごま入りの明太マヨだれで和えました!

- 材料(2人分)**
- ・豚しゃぶしゃぶ用(バラ肉) 200g
  - ・きゅうり 1本
  - ・明太子 1本(50g)
  - ・大葉 4枚
- A 調味料**
- ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・白すりごま 大さじ1

- 作り方**
1. きゅうりは半分に切り、ピーラーで薄切りにする。大葉は千切りにする。
  2. 明太子は真ん中に切り込みを入れ、中身を取り出す。ポウルに明太子、Aを入れて混ぜる。
  3. 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰直前まであたため、ごく弱火にする。豚肉を1枚ずつ入れて肉の色が変わるまで煮て上下を返しながらかゆで取り出し冷ます。
  4. ポウルに、豚肉、きゅうり、2を加えて混ぜ、器に盛り、大葉をのせる。

## さっぱりヘルシーです♪ 豚しゃぶの生春巻き

冷しゃぶをライスーパーに包んで、ヘルシーなおつまみ!  
コチュジャンのピリッとしたタレがアクセント♪  
野菜も摂れて一石二鳥!さっぱり食べられます!

- 材料(4本)**
- ・豚しゃぶしゃぶ用(ロース肉) 100g
  - ・ライスーパー 4枚
  - ・レタス 2枚
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・赤パプリカ 1/3個
  - ・コチュジャン 大さじ2
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・白いりごま 適量

- 作り方**
1. 鍋に湯を沸かして、豚肉を一枚ずつ加え、火が通るまでゆでて水気を切り、冷ます。
  2. レタスは1cm幅に切る。きゅうり、赤パプリカは細切りにする。
  3. ポウルにコチュジャンとマヨネーズを入れて混ぜる。
  4. ライスーパーはぬるま湯にくぐらせて戻し、レタス、きゅうり、赤パプリカ、豚肉の順にのせて巻く。
  5. 食べやすい大きさに切って器に盛り、コチュマヨをかけ、白いりごまをちらす。

## おつまみにぴったり♪ 豚しゃぶのザーサイあえ

さっぱり豚しゃぶをザーサイとねぎであえる簡単レシピ!  
ザーサイを使うことでしっかりと味が決まります!

- 材料(2人分)**
- ・豚うす切り(ロース肉) 100g
  - ・ねぎ 1/2本
  - ・ザーサイ【瓶詰め】 30g
  - ・細ねぎ(刻み) 大さじ1
- A 調味料**
- ・塩 ひとつまみ
  - ・黒こしょう 少々
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・ラー油 小さじ1/2

- 作り方**
1. ねぎは斜め薄切りにする。ザーサイは細かく刻む。
  2. 鍋に湯をわかし、豚肉を1枚ずつ入れて肉の色が変わるまでゆでる。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
  3. ポウルにAを入れて混ぜ、豚肉、ねぎ、ザーサイを加えて混ぜる。器に盛り、細ねぎをちらす。

# 実は万能!もずくレシピ

## 食欲がない日にも! もずくときゅうりのさっぱりそうめん

もずく酢の粘り気のある食感とさっぱりとした酸味がそうめんとよく合う!

### 材料(2人分)

|           |          |           |      |
|-----------|----------|-----------|------|
| ・そうめん     | 3束(150g) | ・しょうが     | 1かけ  |
| ・もずく(三杯酢) | 100g     | ・めんつゆ3倍濃縮 | 大さじ2 |
| ・きゅうり     | 1本       | ・白りごま     | 大さじ1 |
| ・トマト      | 1個       |           |      |

### 作り方

- きゅうりはヘタを切り落とす。5cm長さの千切りにする。トマトは半分に切ってヘタを取る。8等分の放射状に切り、さらに2等分する。しょうがは千切りにする。
- 鍋に湯をわかし、そうめんを表記の時間通りゆで、冷水で洗い、水気を切る。
- ボウルにきゅうり、三杯酢もずく、しょうが、めんつゆ、白りごまを加えて混ぜる。そうめんを入れて混ぜる。トマトを加えて混ぜる。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 満足感のある一品! もずくのサンラータン

ピリッと辛いサンラータン!

### 材料(2人分)

|             |             |           |        |
|-------------|-------------|-----------|--------|
| ・豚すき切り(バラ肉) | 100g        | ・A調味料     | 小さじ1/3 |
| ・溶き卵        | 1個分         | ・塩        | 大さじ1   |
| ・もずく        | 200g        | ・しょうゆ     | 大さじ1/2 |
| ・ぶなしめじ      | 1/2パック(50g) | ・鶏ガラスープの素 | 小さじ1   |
| ・にんじん       | 1/2本        | ・水        | 500cc  |
| ・ごま油        | 小さじ1        | ・こしょう     | 少々     |

### 仕上げ用

|      |    |          |    |
|------|----|----------|----|
| ・ラー油 | 適量 | ・細ねぎ(刻み) | 適量 |
|------|----|----------|----|

### 作り方

- 豚肉は3cm幅に切る。
- しめじは根元を切り落とし、ほくす。にんじんは細切りにする。
- 鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。しめじ、にんじんを加えてしめじがしんなりするまで炒める。もずく、Aを加えて混ぜ、煮立させる。ふたをして弱火で5分程煮る。
- 溶き卵をまわし入れ、半熟状に固まったらさっと混ぜる。
- 器に盛り、ラー油をかけ、細ねぎをちらす。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## サクッともちっと楽しめる! もずくの天ぷら

磯の香りがやみつきに!  
さっと絡めて揚げるだけ!

### 材料(2人分)

|       |      |
|-------|------|
| ・もずく  | 100g |
| ・サラダ油 | 適量   |
| ・塩    | 適量   |

|          |        |
|----------|--------|
| ・A衣      | 1個     |
| ・卵       | 1個     |
| ・薄力粉     | 40g    |
| ・片栗粉     | 大さじ1/2 |
| ・かつお顆粒だし | 小さじ1/2 |
| ・水       | 50cc   |

### 作り方

- もずくはキッチンペーパーで水気をよくふきとる。
- ボウルに卵を割り入れて混ぜ、残りのAを入れて混ぜる。もずくを加えて混ぜる。  
※かつお顆粒だしは和風顆粒だしでも代用可能です。
- 鍋に鍋の底から4cm程のサラダ油を入れて170℃に熱し、2をゆっくり油の中に入れてカラッとさせるまで揚げる。  
※油はねに注意してください。
- 器に盛り、塩を添える。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 歯ごたえ楽しい♪ もずくの卵焼き

プチプチとした食感の一品!

### 材料(2人分)

|      |        |
|------|--------|
| ・もずく | 30g    |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 |

|      |          |          |        |
|------|----------|----------|--------|
| ・A卵液 | 3個       | ・かつお顆粒だし | 小さじ1/2 |
| ・卵   | 大さじ1と1/2 | ・しょうゆ    | 小さじ1   |
| ・酒   | 大さじ1     | ・塩       | ひとつまみ  |

### 作り方

- もずくはさっと洗って水気をふきとり、1cm幅に切る。
- ボウルに卵を割り入れて混ぜ、残りのAを加えて混ぜる。もずくを加えて混ぜる(卵液)。
- 卵焼き器を中火で熱し、ごま油をしみこませたキッチンペーパーで油を薄くばす。卵液を1/3量入れて全体に広げ、膨らんだ部分を箸でつぶしながら半熟になるまで加熱し、手前に折りたたむ。  
※卵液を入れた時に「ジュッ」と音がする程度の温度が目安です。
- 折った卵を裏へ送り、ごま油をしみこませたキッチンペーパーで油を薄くばす。卵液を1/3量入れて、卵を持ち上げて下にも流し、3と同様に折りたたみながら巻く。同様にもう一度くり返す。食べやすい大きさに切る。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 野菜たっぷり! もずくとニラのチヂミ

もずくの食感が楽しめます!

### 材料(2人分)

|          |      |
|----------|------|
| ・もずく     | 60g  |
| ・ニラ      | 1/2束 |
| ・にんじん    | 1/3本 |
| ・ごま油     | 大さじ2 |
| ・ポン酢しょうゆ | 大さじ1 |

|       |        |         |      |
|-------|--------|---------|------|
| ・A調味料 | 100g   | ・和風顆粒だし | 小さじ1 |
| ・薄力粉  | 1個分    | ・水      | 大さじ3 |
| ・塩    | 小さじ1/2 |         |      |

### 作り方

- もずくは食べやすい長さに切る。ニラは3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ、もずく、ニラ、にんじんを加えて混ぜる。
- フライパンにごま油の半量(大さじ1)を入れて熱し、2を広げて入れ、焼き色がつくまで弱火で5分程焼く。裏返し、フライパンの縁から残りのごま油(大さじ1)を回し入れ、同様に裏面にも焼き色をつける。
- 3を食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

# 夏をのり切る! うなぎレシピ

## めんつゆを使って簡単に♪ うなぎの柳川風

ごぼうとトロトロ卵がうなぎによく合う!  
めんつゆで簡単にお店の味に!

### 材料(4人分)

|          |      |             |       |
|----------|------|-------------|-------|
| ・うなぎ(蒲焼) | 1尾   | ・A調味料       | 200cc |
| ・卵       | 3個   | ・水          | 大さじ4  |
| ・木綿豆腐    | 1/2丁 | ・めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1  |
| ・ごぼう     | 1/2本 | ・みりん        | 大さじ1  |
| ・細ねぎ     | 2本   | ・酒          | 大さじ1  |
| ・山椒      | 適量   |             |       |

### 作り方

- うなぎは1cm幅に切る。ごぼうは薄くけずり(ささがき)、水にさらしてアクをとり水気を切る。
- 豆腐は食べやすい大きさに切る。細ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。
- 鍋にAを入れて中火で熱する。
- 沸騰したら豆腐、ごぼうを入れてふたをし、4分煮る。うなぎを加えて、さらに1分煮る。
- 溶き卵をまわし入れ、卵が半熟状になるまで弱火で煮る。細ねぎをちらし、お好みで山椒をふる。

おすすめ食材

うなぎ

夏のスタミナ食といえどコレ! 香ばしく旨味たっぷりです。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



## こくまパスタ! うなぎのバターしょうゆパスタ

甘いソースと  
パスタの相性抜群!

### 材料(2人分)

|          |      |
|----------|------|
| ・スパゲティ   | 160g |
| ・うなぎ(蒲焼) | 1尾   |
| ・酒       | 小さじ1 |
| ・有塩バター   | 20g  |
| ・蒲焼のたれ   | 1パック |
| ・塩こしょう   | 少々   |
| ・細ねぎ     | 2本   |
| ・山椒      | 少々   |

### 作り方

- うなぎは縦に半分に切り、3cm幅に切る。耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。
- 細ねぎは根元を切り落とし、小口切りにする。
- 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加え、スパゲティを袋の表示通りに茹でて水気を切る。
- ボウルにゆでたスパゲティを入れて、バター、蒲焼のたれ、塩こしょう、細ねぎを入れてあえる。
- 器に4を盛り、うなぎをのせ、山椒をかける。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



## リッチなサクサク感♪ うなぎの蒲焼コロッケ

爽やかな山椒の風味が  
アクセント♪

### 材料(2人分)

|          |          |        |      |
|----------|----------|--------|------|
| ・うなぎ(蒲焼) | 1/2尾     | ・山椒    | 少々   |
| ・じゃがいも   | 2個(300g) | ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・塩       | 少々       | ・サラダ油  | 適量   |

|         |            |
|---------|------------|
| ・うなぎのたれ | 1パック(20cc) |
|---------|------------|

|      |    |      |     |
|------|----|------|-----|
| ・A衣  | 適量 | ・パン粉 | 適量  |
| ・薄力粉 | 適量 | ・溶き卵 | 1個分 |

### 作り方

- うなぎは1cm角に切る。
- じゃがいもは一口大に切り、水にさらし水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで6分加熱する。
- 熱いうちにつぶし、塩、うなぎのたれ、山椒を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- マヨネーズを加えて混ぜる。8等分する。
- うなぎを包み丸く形をととのえる。
- 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- フライパンに底から2cm程度のサラダ油を入れて170℃に熱し、6を入れて転がしながらさつね色になるまで揚げ焼きする。  
※油はねに注意してください。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



## 贅沢な一品♪ うなぎのねぎ焼き

付属のたれを使って  
味付けするので失敗知らず!

### 材料(2人分)

|          |            |         |        |
|----------|------------|---------|--------|
| ・うなぎ(蒲焼) | 1/2尾       | ・A生地    | 50g    |
| ・うなぎのたれ  | 20cc       | ・薄力粉    | 1個     |
| ・うなぎ     | 1/3袋(約35g) | ・卵      | 1個     |
| ・こんにゃく   | 1/2枚(125g) | ・塩      | ひとつまみ  |
| ・サラダ油    | 大さじ1       | ・和風顆粒だし | 小さじ1/2 |
|          |            | ・水      | 50cc   |

### 作り方

- 細ねぎは小口切りにする。こんにゃくは5mm角に切る。鍋に湯をわかし、こんにゃくを入れて3分程ゆで、流水で洗い、水気を切る。  
※飾り用に細ねぎは取っておく。
- うなぎは2cm幅に切る。
- ボウルに卵を割り入れ、塩、和風顆粒だし、水を加えて混ぜる。薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 3に細ねぎ、こんにゃくを加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、4を流し入れてまるく形をととのえる。うなぎをのせてふたをする。生地の表面がふっつ、まわりの生地がきつね色になるまで弱めの中火で5分程蒸し焼きにする。
- 5を裏返し、3分程焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛り、細ねぎをちらし、うなぎのたれを添える。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

DELISH KITCHEN

誰でも簡単に  
おいしく作れる!

August 2021 8

# みんなが喜ぶ枝豆レシピ

## おもてなしにもオススメ♪ 枝豆の彩りキッシュ

冷凍パイ生地を使って簡単に作れます!

材料(直径22cm耐熱皿1台分)

|                  |      |              |        |       |        |
|------------------|------|--------------|--------|-------|--------|
| 冷凍パイシート[20×20cm] | 1枚   | ミニトマト        | 8個     | A 卵液  | 2個     |
| 枝豆(さやつき)         | 200g | 有塩バター        | 20g    | 薄き卵   | 2個     |
| 玉ねぎ              | 1/2個 | チーズ(とろけるタイプ) | 80cc   | 生クリーム | 80cc   |
| ウインナーソーセージ       | 4本   | 塩            | 小さじ1/3 | 塩     | 小さじ1/3 |
| コン缶              | 50g  | 薄力粉          | 適量     | こしょう  | 適量     |

### 作り方

- 枝豆はさやから取り出す。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは1cm幅ほどの輪切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとウインナーをしんなりするまで弱めの中火で炒める。
- Aを混ぜ合わせる(卵液)。
- 台に薄力粉をまぶして冷凍パイシートをのせ、型の大きさ(直径22cm)より一回り大きい円形になるまで伸ばす。  
耐熱皿に敷き詰めてはみ出した部分は内側に折り込み、フォークで全体に穴を開ける。クッキングシートをのせて米をのせる(重石の代用:分量外)

冷凍パイシートは常温に戻しておきましょう。  
オーブンを200℃に予熱する。パイシートを20分焼く。米を外してさらに5分焼く。  
重石の代わりに使ったお米はおかゆやリゾットなどに活用ください。  
炒めた具材と枝豆、コン缶(水気を切る)、ミニトマトをパイシートの上に盛りつける。チーズをのせてAの卵液を流し入れる。オーブンを20~25分表面に焼き色がつくまで焼く。

使用するオーブンの機種によって焼き時間をご調整ください。途中でアルミホイルをかぶせることで、焼き色の付きすぎを防げます。

**おすすめ食材**  
枝豆  
夏のおつまみの定番! ほのかな甘みがあります。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 見た目もカワイイ♪ 枝豆ッシュポテト

枝豆とチーズの香りがたまらない!

材料(3人分)

|              |      |
|--------------|------|
| 枝豆           | 100g |
| じゃがいも        | 100g |
| 塩こしょう        | 少々   |
| チーズ(とろけるタイプ) | 30g  |

### 作り方

- 枝豆とじゃがいもを耐熱容器に水大さじ1(分量外)を入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで8分加熱する。
- じゃがいもは皮をむく。枝豆はさやから出す。
- ボウルに枝豆とじゃがいもを入れて潰し、チーズと塩こしょうを混ぜる。
- 一口サイズに丸め、オーブントースターでこんがりするまで焼く。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## お箸がすすむ! 豚バラと枝豆のバターしょうゆ炒め

ごはんにも合う一品! 枝豆の食感がアクセントです♪

材料(2人分)

|            |          |       |        |
|------------|----------|-------|--------|
| 豚うす切り(バラ肉) | 200g     | 塩こしょう | 少々     |
| 枝豆[ゆで]     | 200g     | サラダ油  | 大さじ1/2 |
| なす         | 2本(160g) |       |        |

A 調味料

|       |          |
|-------|----------|
| 酒     | 大さじ1     |
| 砂糖    | 小さじ1/2   |
| しょうゆ  | 大さじ1と1/2 |
| 有塩バター | 10g      |

### 作り方

- なすはへたを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 豚肉は3cm幅に切り、塩こしょうをふる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。なすを加えて油が馴染むまで炒め、ふたをして2分蒸し焼きにする。
- 枝豆、Aを加えて炒め合わせる。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## レンジで手軽に作れる! 枝豆とクリームチーズのディップ

お酒のおつまみにぴったり!

材料(4人分)

|              |      |
|--------------|------|
| 枝豆           | 200g |
| クリームチーズ      | 150g |
| かつお節         | 少々   |
| 塩こしょう        | 少々   |
| フランスパン[バゲット] | 4枚   |

### 作り方

- 耐熱容器に枝豆、水(分量外:大さじ1)を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分~2分30秒程加熱する。粗熱をとり、さやから実を取り出し、粗く刻む。  
枝豆が少し柔らかくなるまで加熱しましょう。
- ボウルにクリームチーズを入れて柔らかくなるまで混ぜ、枝豆、塩こしょうを加えてさっくり混ぜる。  
さっくり混ぜることで見た目が特別に仕上がります。
- 器に盛り、かつお節をかけ、バゲットを添える。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## フライパンで作れる! ささみと枝豆の香味蒸し

みょうがと大葉の爽やかな香りが広がります!

材料(2人分)

|        |          |       |       |
|--------|----------|-------|-------|
| 筋なしササミ | 4本(200g) | A 調味料 |       |
| 枝豆[ゆで] | 60g      | みりん   | 大さじ1  |
| 長芋     | 100g     | 塩     | ひとつまみ |
| 大葉     | 2枚       | しょうゆ  | 大さじ1  |
| みょうが   | 1本       |       |       |
| 酒      | 大さじ1     |       |       |
| 水      | 大さじ2     |       |       |

### 作り方

- ササミは斜めに包丁をあて、それぞれ1cm幅に切る(そぎ切り)。
- 枝豆はさやから実を取り出す。長芋は縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切る。大葉、みょうがは粗みじん切りにする。
- フライパンに長芋、ササミを順に入れて酒、水をふり、ふたをして肉の色が変わるまで中火で蒸す。
- 枝豆、みょうが、Aを加えてふたをし、弱火で3分蒸す。器に盛り、大葉をのせる。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

# 旬のとうもろこしレシピ

## おやつにぴったり♪ ぎっしりコーンチーズパン

とろ〜りチーズがとうもろこしと生地によく合う♪

材料(4個分)

|              |          |
|--------------|----------|
| とうもろこし       | 2本(600g) |
| ホットケーキミックス   | 200g     |
| サラダ油         | 大さじ1     |
| ヨーグルト[無糖]    | 大さじ2     |
| チーズ(とろけるタイプ) | 30g      |

### 作り方

- とうもろこしはラップを巻き、600Wのレンジで3分加熱して粗熱をとり、長さを2等分に切って包丁でそぐようにして実を取る。  
オーブンを180℃に予熱する。
- ボウルにホットケーキミックス、サラダ油、ヨーグルトを加えてよく練り混ぜ、とうもろこしを加えて混ぜる。
- まな板にラップをし、2の生地の1/4量をのせて手のひらの大きさに伸ばし、チーズの1/4量をのせてラップごと棒状に包んで成型する。同様に合計4本作る。
- 天板に3を並べて、180℃に予熱したオーブンで12~15分焼く。

**おすすめ食材**  
とうもろこし  
甘くてジューシーな味わいが楽しめます。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



## 朝食にぴったり! とうもろこしとソーセージのミルクスープ

あっさりミルクスープの優しい味わい!

材料(2人分)

|        |           |       |       |
|--------|-----------|-------|-------|
| ソーセージ  | 2本(40g)   | 有塩バター | 10g   |
| とうもろこし | 1本(300g)  | 牛乳    | 200cc |
| 玉ねぎ    | 1/4個(50g) |       |       |

A 調味料

|      |        |       |    |
|------|--------|-------|----|
| コンソメ | 小さじ1/3 | 仕上げ   |    |
| 塩    | 小さじ1/4 | 黒こしょう | 少々 |
| 水    | 200cc  |       |    |

### 作り方

- とうもろこしは長さを半分にする。縦におき、芯にそって包丁を入れて実をそぎ落とす。粗みじん切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。
- ソーセージは、斜め半分に切る。
- 鍋にバターを入れて中火で熱し、とうもろこし、玉ねぎ、ソーセージを入れて玉ねぎの色が透き通るまで炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分煮る。
- 牛乳を加え、中火で熱して全体をあたためる。
- 器に盛り、黒こしょうをふる。



## 3時のおやつに! コーンとじゃがいものガレット

とうもろこしの甘さとプチプチの食感がおいしい!

材料(4人分)

|              |          |         |        |
|--------------|----------|---------|--------|
| じゃがいも        | 2個(300g) | オリーブオイル | 大さじ1   |
| とうもろこし       | 1本(300g) | 塩       | 小さじ1/3 |
| チーズ(とろけるタイプ) | 30g      | こしょう    | 少々     |

### 作り方

- じゃがいもは千切りにする。とうもろこしは長さを半分にする。縦におき、芯にそって包丁を入れて実をそぎ落とす。  
じゃがいもは水にさらさず、そのまま使用します。出来るだけ細く切ります。
- ボウルにじゃがいも、とうもろこし、チーズ、塩、こしょうを入れて全体をざっくり混ぜる。  
デンプンが多い卵がおすすめです。メークインなどを使う時は片栗粉を小さじ1程度加えると、生地がまとまりやすくなります。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、2を入れて丸く平らにととのえる。押さえながら中火で6分ほど焼く。  
上からぎゅっと押さえるようにしながら焼きましょう。
- お皿をあてて裏返し、フライパンに戻し入れる。カリカリになるまで中火で6分ほど焼く。



## 食感楽しい♪ コーン塩つくね

塩味でとうもろこしの甘みがよくわかる♪

材料(8個分)

|        |          |           |      |
|--------|----------|-----------|------|
| とうもろこし | 1本(200g) | ごま油(仕上げ用) | 小さじ1 |
| 片栗粉    | 大さじ1     | 卵黄        | 1個   |
| ごま油    | 小さじ2     |           |      |

A 肉だね

|         |        |          |        |
|---------|--------|----------|--------|
| とりひき肉   | 200g   | B 塩だれ    |        |
| ねぎ      | 1/3本   | 酒        | 大さじ1   |
| おろししょうが | 小さじ1/2 | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/3 |
| 酒       | 大さじ1   | 塩        | 小さじ1/3 |
| 塩       | 小さじ1/3 | 黒こしょう    | 少々     |
| 黒こしょう   | 少々     |          |        |

### 作り方

- とうもろこしを2等分に切り、縦に置き包丁で身をそぎおとす。ねぎはみじん切りにする。
- 容器に塩だれの材料を入れて混ぜる。
- ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 別のボウルにとうもろこし、片栗粉を入れてまぶし、肉だねに入れて混ぜる。8等分に分け小判形にする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、4を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、フライパンに戻し入れ、弱火で4分蒸し焼きにする。Bを加えて、絡めてごま油を回しかけて完成。  
卵黄をつけながらお召上がりください!



# お惣菜にひと工夫! ラクうまレシピ

DELISH  
KITCHEN

誰でも簡単に  
おいしく作れる!

August  
2021

8

## 忙しい時にパッと作れる! シュウマイともやしの 梅ポン酢和え

梅のさっぱり感がおつまみにピッタリ!

材料(2人分)

|        |           |          |       |
|--------|-----------|----------|-------|
| ・シュウマイ | 6個 (200g) | ・梅干し     | 2個    |
| ・もやし   | 1/2袋      | ・砂糖      | ひとつまみ |
| ・細ねぎ   | 2本        | ・ポン酢しょうゆ | 大さじ1  |

A 梅ポン酢  
・梅干し 2個  
・砂糖 ひとつまみ  
・ポン酢しょうゆ 大さじ1

### 作り方

1. シュウマイは半分に切る。
2. 細ねぎは根元を切り落とし、斜め3cm幅に切る。梅干しは種を取り除き、たく。
3. 耐熱容器にもやしを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分半程加熱する。水気を切り、粗熱をとる。
4. ボウルにAを入れて混ぜ、シュウマイ、細ねぎ、もやしを加えてさっとあえる。



黒豚入り粗挽肉焼売

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 焼き餃子を使って! 餃子のこってり 野菜炒め

餃子だけだと物足りない…。  
そんな方必見です!



国産野菜使用の肉餃子  
(和豚もち豚使用)

材料(2人分)

|       |      |           |      |
|-------|------|-----------|------|
| ・焼き餃子 | 6個   | A 合わせ調味料  |      |
| ・ピーマン | 2個   | ・酒        | 大さじ1 |
| ・なす   | 2本   | ・しょうゆ     | 大さじ1 |
| ・ごま油  | 大さじ2 | ・オイスターソース | 大さじ1 |

- 作り方
1. ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き、細切りにする。なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。切り口を下にして放射状に3~4等分に切る(くし切り)。
  2. ボウルにAを入れて混ぜる。
  3. フライパンに半量のごま油(大さじ1)を入れて熱し、なすを入れて中火でしんなりとするまで炒める。
  4. 残りのごま油(大さじ1)、焼き餃子、ピーマンを加えて全体に油が馴染むまで炒める。Aを加えて1分程炒め合わせる。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## ココロ可愛い! 肉巻きポテトサラダ

丸めたポテトサラダに豚肉を巻いて  
甘辛く味付け!



北海道産さやか使用  
ポテトサラダ

材料(2人分)

|            |          |         |      |
|------------|----------|---------|------|
| ・ポテトサラダ(大) | 1パック     | A 甘辛調味料 |      |
| ・豚うす切り     | 7枚(150g) | ・砂糖     | 小さじ2 |
| ・塩こしょう     | 少々       | ・しょうゆ   | 大さじ2 |
| ・片栗粉       | 大さじ1     | ・酒      | 大さじ1 |
| ・サラダ油      | 適量       |         |      |

- 作り方
1. ポテトサラダをラップの上にと口大に7個程度丸める。
  2. 豚肉は容器に並べ、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
  3. ポテトサラダに豚肉を巻く。
  4. フライパンにサラダ油をひき、3を入れて焼き色がつかうまで焼く。
  5. Aを加えて蒸詰めたら完成。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 朝食やランチに! ひじきタルタルホットサンド

ひじき煮を使って食べ応えのあるホットサンドに!



だし香る  
国産ひじき煮

材料(3人分)

|              |    |             |         |
|--------------|----|-------------|---------|
| ・食パン[6枚切り]   | 6枚 | A ひじきタルタル   |         |
| ・とろけるスライスチーズ | 3枚 | ・ひじきの煮物     | 80g     |
|              |    | ・ゆで卵        | 1個      |
|              |    | ・ツナ缶[オイル漬け] | 1缶(70g) |
|              |    | ・マヨネーズ      | 大さじ1    |

- 作り方
1. 食パンは耳を切り落とす。ツナ缶は缶汁を切る。  
食パンの耳は砂糖をまぶしてバターで焼いたり、揚げパンにしたりなどアレンジしてお召し上がりください!
  2. ボウルにAを入れ、ゆで卵をスプーンでつぶしながら混ぜる(ひじきタルタル)。
  3. 食パンにとろけるスライスチーズ、ひじきタルタルを等分ずつのせて食パンをかぶせ、端をフォークで押し付けながらとじる。  
タルタルを食パンの端にのせないようにするとキレイにとじることができます。
  4. トースターで、焼き色がつかうまで5分ほど焼く。  
お使いのトースターによって焼き加減は異なるので、様子を見ながら加熱時間を調整してください。

レシピを動画で!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

畜産バイヤー  
池上の  
おいしさ選抜

牛カルビ  
ビビンバ丼

# おうちでお手軽に 本格的なおいしさを



「家庭で作ってたて熱々を  
味わってみてください！」

- 〈内容〉
- ・アメリカ産牛バラカルビ
  - ・ビビンバセット
  - ・白菜キムチ・カクテキ・大豆もやしナムル・ほうれん草ナムル・大根ナムル・せんまいナムル
  - ・半熟たまご
  - ・焼肉のたれ・コチュジャンのたれ・塩こしょう

気分を変えて  
ピビン麺も  
楽しめる！  
ごはんの代わりに  
冷たいそうめんを使えば、  
牛カルビピビン麺が  
楽しめます！

ミールキット  
牛カルビビビンバ丼  
(2人前) **980円**  
参考税込 1,058円

※一部取扱のない店舗がございます。

# 今月の バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい  
商品をご紹介します！この商品のヒミツを  
もっと知ってほしいから、  
おいしさやこだわりを深く語ります！

# 包丁要らず 10分で2品 できちゃいます！

水産アシスタントバイヤー  
徳永の  
おいしさ選抜

めかじきの南蛮風  
& キャロットラペ



〈内容〉

- ・めかじき(4切)・サニーレタス
- ・タルタルソース・から揚げ粉
- ・チキン南蛮のたれ
- ・人参・アーモンド
- ・キャロットラペのたれ

ミールキット  
主菜：めかじきの南蛮風  
副菜：キャロットラペ  
(2人前) **1,180円**  
参考税込 1,274円

※一部取扱のない店舗がございます。

必要な材料が全部入った便利なキット。  
メイン料理のめかじきの南蛮風と  
付け合せのキャロットラペの2品が作れます。  
切身に粉をつけてフライパンで焼き、甘酢たれを  
絡めてタルタルソースをかけるだけ。  
キャロットラペは和えるだけです。

めかじきの南蛮風では、りんご酢・米酢・黒酢を  
ブレンドした甘酢たれを使用。はちみつを加えて  
甘味とコクのある味わいに仕上げました。  
キャロットラペは、合わせ酢にチキンエキスを加えた  
さらばり旨味ある味わい、アーモンドのザクザク  
食感も楽しめます。

# 夏休みごはんはんに便利！ 東急ストアのミールキット

# カレーソースをたっぷり ひとつひとつ手包み



「ベークリーコーナーで  
売上No.1の人気商品です！」

デリバイヤー  
福島の  
おいしさ選抜

手包み  
ビーフカレーパン

ひとつひとつ丁寧に  
手包み製造！

5月から焼きたてベークリー  
取扱店舗で販売している  
「手包みビーフカレーパン」  
おいしさの秘密は、名前のとおり  
手包みであること。手作業なので、  
生地の中にカレーソースをたっぷり  
入れることができます。

カレーと生地、パン粉の絶妙の  
ハーモニーをお楽しみいただけます。

サクサク、もちもち  
牛肉の存在感もしっかり  
たくさん食べ比べて選んだ  
カレーソースは、玉ねぎ・パイオン、  
乳製品で仕上げたまろやかな味わい。  
おとなから子どもまで、幅広く  
楽しめます。粗目のパン粉を使って  
いるのでサクサク、  
生地はもちもちとした食感です。

手包みビーフカレーパン(1個) **160円**  
参考税込 173円

※一部取扱のない店舗がございます。

# 自分好みのアレンジで 朝食にぴったり！

1回の食事で  
どれくらい使うのが  
オススメ？！  
目安は1食あたり約30g  
(大さじ5杯分)です。

日本食品  
製造合資会社  
オーガニック  
ピュア  
オートミール



味付けしていないので  
色々な食べ方が楽しめる！

「TVでも今話題！  
食べやすいので、ぜひ！」

オーガニック  
ピュア オートミール

食物繊維がたっぷり！  
毎日続けたい栄養食品

オートミールとは、オーツ麦を食やすく  
フレーク状にしたもの。食物繊維が  
豊富で、精白米の約20倍、玄米の約3.5倍  
含まれるとされます。今回おすすめする  
のは、有機栽培のオーツ麦を使用し、  
北海道の有機JAS認定工場加工  
されたオーガニックオートミールです。

麦本来のクセのない甘さのみなので、自分  
好みのアレンジを楽しむことができます。  
そのままヨーグルトに混ぜ、フルーツや  
ジャム、はちみつなどをトッピングすれば  
朝食にぴったり。水と合わせてお粥風や、  
お好み焼きにもアレンジできます。ぜひ  
いろいろな食べ方をお試しください！

グロサリーバイヤー  
中村の  
おいしさ選抜

日本食品製造合資会社  
オーガニック  
ピュア オートミール