

五感食楽手作り、「ちょこちょこ惣菜」をご注文くださった方へ

この度はご注文ありがとうございます。「小腹が空いたな」「いつものおかずに変化をつけたいわ」「あと一品あると便利だな」というお声をご参考に、五感食楽が美味しいと思えるおかずや調味料を作りました。皆様の日々の食卓にお役に立てたら嬉しいです。

●きつねうどんセット（2食分）賞味期限冷蔵7.31 うどん、だし、甘ぎつねのみ、1ヶ月冷凍できます。



たっぷりの熱湯でうどんを2分茹で、ざるにあげてきっちり水気を切ってからお椀に盛り付けます。
同時に、別のお鍋に出汁を袋ごと入れてお水を張って、湯煎にかけます。沸騰してから3分ほどで熱くなってきますので封を開け、うどんにかけてください。上に甘ぎつねを1枚乗せ、おネギを添えて完成です。

●人参ドレッシング：賞味期限 2023.9.20



フレッシュな野菜で作ったドレッシングです。
生野菜だけでなく、フライや海鮮などにも合います。
要冷蔵で2ヶ月ほど日持ちしますが、
開封後はお早めにお召し上がりください。

●青キャビア：賞味期限 2023.8.30



今期は粗切りと粒のままのミックスとなります。
山椒の青々とした色を損なわないように気をつけながら天然海塩と日本酒で静かに煮詰めました。
まずは白ごはんのパラリとかけお召し上がりください。
茹でたパスタ、冷奴、焼いた鶏肉などにもどうぞ。
要冷蔵。長期保存される場合は冷凍保存なさってください。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ：冷蔵 7.30 冷凍 2023.8.11



今月は、「完熟トマトとスパイス」です。
まるで温かなサラダを食べているような感覚。
熱々をスプーンですくってたっぷりのお野菜を召し上がって
ください。
(※写真はイメージです。)

●丹波黒豆のおから：賞味期限 冷蔵 2023.7.31、冷凍 2023.8.9



京丹波町の黒豆のおから、近江こんにゃく、舞鶴の平天を使い
優しい甘さに仕上げました。

●牛すじの煮込み：賞味期限 冷蔵 7.31 冷凍 8.10



牛すじ肉をしっかりと下茹でし、鯉出汁で煮ました。
そのまま湯煎して召し上がっても美味しいですが、おでんに加えてく
ださっても。例えば、牛すじとおだしに分け、牛すじだけおねぎと一
緒に少しのごま油炒めたらおつまみになります。残ったお出汁は、そ
の日冷蔵庫にある葉野菜を入れて煮込んでもとても美味しいです。

●レシピ付きトマト香味そうめん 賞味期限 冷蔵 7.30



完熟トマトをたっぷり使った夏の冷やし麺。半田素麺を6分茹
でて流水でしっかりぬめりを取ってから氷水できっちり冷やし
てください。水気をきちんと絞るように切ってガラス鉢に盛り
付け、香味タレ、蒸し鶏、トマトざく切り、ナッツ、パクチー
を添えてお召し上がりください。パクチーがしんなりしている
ようでしたら、刻んで水にさらして冷蔵庫でシャキッとさせて
からお使いください。

