

## 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 8.27 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。

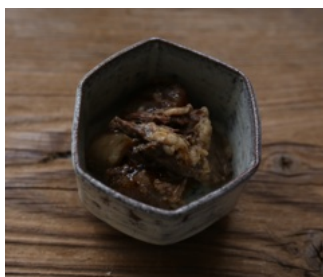
### ●野菜たっぷり季節の食べるスープ: 冷蔵 8.27 冷凍 2023.9.7



今月は、「とうもろこし」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。)

### ●牛すじの煮込み: 賞味期限 冷蔵 8.27 冷凍 9.7



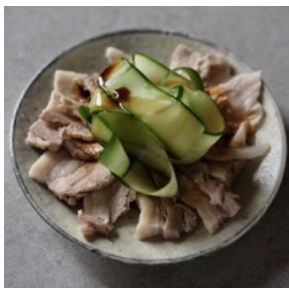
牛すじ肉をしっかりと下茹でし、鯉出汁で煮ました。  
そのまま湯煎して召し上がっても美味しいですが、おでんに加えてくださっても。例えば、牛すじとおだしに分け、牛すじだけおねぎと一緒に少しのごま油炒めたらおつまみになります。残ったお出汁は、その日冷蔵庫にある葉野菜を入れて煮込んでもとても美味しいです。

●トマト香味そうめん 賞味期限 冷蔵 8.27



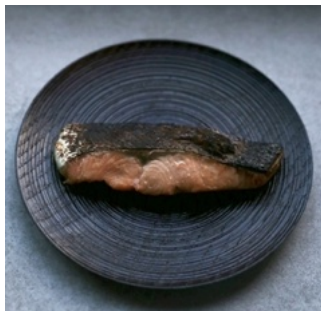
完熟トマトをたっぷり使った夏の冷やし麺。  
半田素麺を5分茹でて流水でしっかりぬめりを取ってから氷水できっちり冷やしてください。水気をきちんと絞るように切ってガラス鉢に盛り付け、香味タレ、トマトざく切り、ナッツ（お入れしているのはピスタチオ、アーモンド、クミンです。）、パクチーを添えてお召し上がりください。パクチーがしんなりしているようでしたら、刻んで水にさらして冷蔵庫でシャキッとさせてからお使いください。

●雲白肉 賞味期限 冷蔵 8.27 冷凍 9.7 (スープに入れたまま)



無塩のスープに入れて豚肉をお送りします。切りたてが一番美味しいです。お手間ですが、豚肉とスープに分け、豚肉は包丁で極薄くスライスしてスープでさっとしゃぶしゃぶするように加熱してあげると美味しいです。お皿に盛り付けてください。きゅうりをピーラーなどで薄くスライスし、添えます。特製の香味醤油をたっぷりとかけてお召し上がりください。

●鮭の幽庵焼き 賞味期限 冷蔵 8.27 冷凍 9.20



袋から取り出し、ペーパータオルで表面の水気を拭き取って魚焼きグリルで強火で両面を合計7分かけて焼けば、ふっくら、皮はパリッと失敗なく焼けます。

調理例と使い道)

- ・3等分に切って焼き、野菜の胡麻和えと混ぜる。
- ・焼いてほぐし、千切りの紫蘇と一緒にご飯と混ぜる。
- ・焼いて仕上げにゆず果汁を搾る。
- ・オリーブオイルをしいたフライパンでこんがりするまで焼き、レモンを搾る。
- ・少なめのサラダ油をしいたフライパンで両面こんがり焼き、仕上げに発酵バターを落とす。

