JAふれあい食材 組合員の皆様へ

食材お届け日 Aコース 11/9(月) Bコース 11/10(火)

1日目



レシピ1 トマトソースの煮込みハンバーグ

【お届け商品】トマトソースで仕上げるふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入)・・・2人用

【作り方】

1. フライパンに油を入れて熱し、解凍したハンバーグを並べ入れ、両面焼き色を付けて中心部まで十分に火を通す。
2. トマトソースは湯せんで温める。
3. 1に2を加えて煮込み、器に盛り付ける。



レシピ2 フライドポテト



【お届け商品】熟成フライドポテト・・・200g

【作り方】冷凍のままの本品を耐熱皿にのせ、ラップをかけずにレンジで表示時間通り加熱し、器に盛り付ける。

レシピ3 コーンポタージュ



【お届け商品】北海道濃厚コーンポタージュ・・・3食入

【作り方】本品を器に入れ、1人分につき熱湯150mlの半量(75ml)を入れてよくかき混ぜ、残りの75mlを加えて15秒程かき混ぜる。

ご家庭でご用意いただくもの

レシピ1	油	適量
レシピ3	熱湯	300ml

JAふれあい食材
組合員の皆様へ

食材お届け日
Aコース
11/9(月)

食材お届け日
Bコース
11/10(火)



ご家庭でご用意いただくもの

レシピ2	油	小さじ1
	A しょうゆ	大さじ1と1/2
	A みりん・砂糖	各大さじ1
	A 和風だしの素	小さじ1/4
	絹さや(塩茹で)	お好みで

レシピ1

あじ開きの焼き物



【お届け商品】
九州産真あじ開き天日干し･･･2枚(160g)

【作り方】
本品を解凍後、グリル等で焼き上げ、器に盛り付ける。

レシピ2

筑前煮



【お届け商品】
みつせ鶏もも肉小間切れ･･･160g
みんなのやさい　根菜スープ･筑前煮用･･･250g

【作り方】
1. 鍋に油を入れて熱し、解凍した鶏肉を入れて炒める。
2. 鶏肉の色が変わってきたら合わせたAと「みんなのやさい根菜スープ･筑前煮用」を液ごと加え、10分程煮込む。
3. 器に盛り付けてお好みで絹さやを添える。