



美味しい新茶の季節です♪
簡単で、新茶によく合うおやつと一緒にひと休みしませんか？

北海道名物いももち

<材料 (4人分)>

| | | | |
|--------|------|------------|-------|
| 7号注文番号 | 9006 | バレイショ (出島) | 800g |
| 7号注文番号 | 540 | 奄美きびさとう | 大さじ1 |
| 7号注文番号 | 542 | 海水塩なぎさ | 小さじ半分 |
| 7号注文番号 | 605 | 片栗粉 | 150g |

<タレ>

| | | | |
|--------|-----|-----------|-------|
| 7号注文番号 | 540 | 奄美きびさとう | 大さじ3 |
| 7号注文番号 | 528 | 醤油 | 大さじ4 |
| 7号注文番号 | 153 | ホワイトマーガリン | お好みの量 |

<作り方>

- ① 皮をむいたバレイショを小さく切って、たっぷりのお湯で柔らかくなるまで茹でる。お湯をすべて捨て、再び火にかけてながら粉吹き芋を作る要領で水分を飛ばす。
- ② ジャガイモが熱いうちに片栗粉と砂糖、塩を加え、つぶすようにしながらまとめる。お餅をつくようにしてよく混ぜていくと弾力が出てくる。
- ③ 直径5~6cm位の細長い棒状に成形して、厚さ2cmほどの輪切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、③を並べ裏表をこんがり焼く。
- ⑤ 焼いている間にタレの材料を合わせ、600Wの電子レンジに2分間かける。
- ⑥ ④にたれをからめて完成！

※熱々の内にホワイトマーガリンをひとかけのせるととろ〜りとけて美味しくなります！

※③の後、中にチーズを入れて包んで焼くのもおすすめです♪

※小さく丸めてスープの具にするのも、もちもちしてよくあいます。



おすすめの新茶

| | | |
|--------|-----|---------------|
| 7号注文番号 | 680 | 八女星野新茶 |
| 7号注文番号 | 681 | 有機静岡深むし初摘み新茶 |
| 7号注文番号 | 682 | 有機かごしま知覧茶 |
| 7号注文番号 | 683 | グリーンコープの新茶セット |



この時期だけの味比べセット！

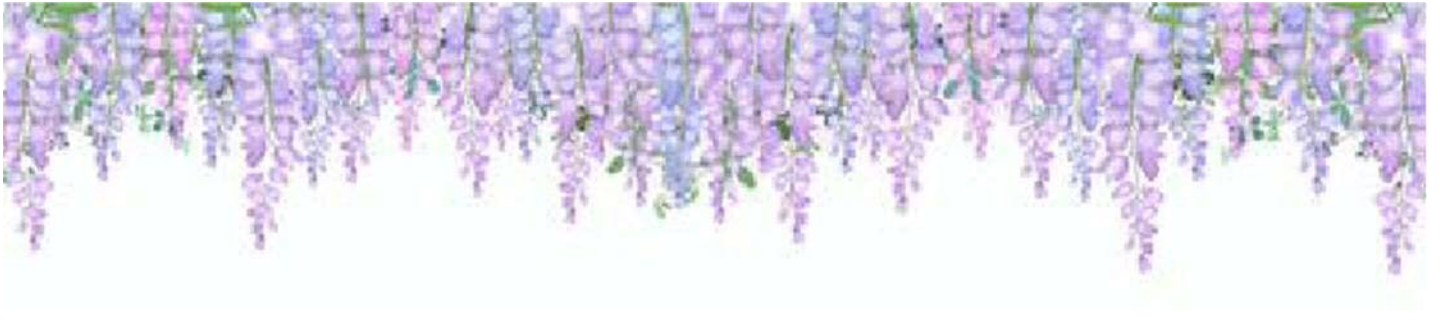
毎年人気の商品で

今年は今回で終了です！





7号のカタログで作れる
おすすめレシピ



彩りが良くて冷めても美味しいので
お弁当にもおすすめ！

鶏のしょうゆ煮

<材料> (4人分)

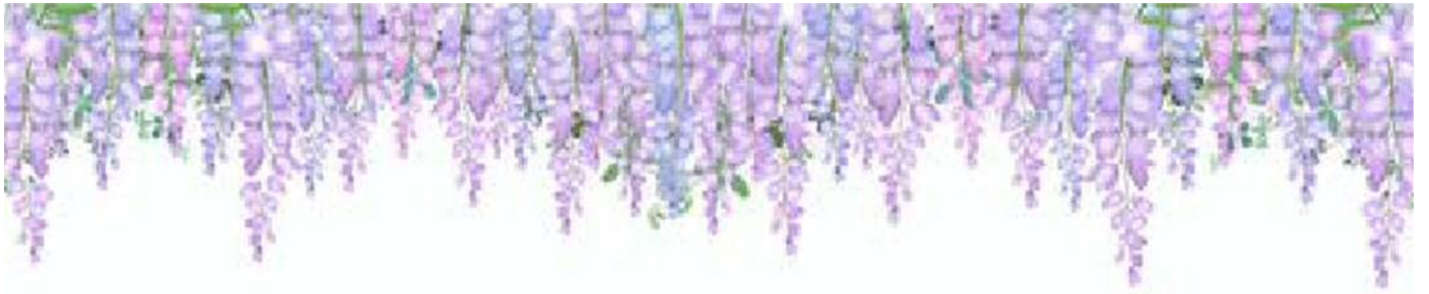
| | | | |
|--------|-----|---------|------|
| 7号注文番号 | 306 | 産直若鶏モモ | 600g |
| 7号注文番号 | 056 | 産直白ねぎ | 1/2本 |
| 7号注文番号 | 085 | 産直しょうが | 1かけ |
| 7号注文番号 | 058 | 産直ほうれん草 | 1束 |
| 7号注文番号 | 121 | 産直たまご | 2個 |
| 7号注文番号 | 533 | 料理酒 | 大さじ2 |
| 7号注文番号 | 528 | しょうゆ | 大さじ2 |
| 7号注文番号 | 540 | きびさとう | 大さじ1 |



<作り方>

- ① 鶏肉はフォークなどで全体をつつき、酒・しょうゆ・きびさとうにしばらく漬ける。
(調理する鍋の中でOK)
- ② ①にねぎの青い部分のぶつ切りとしょうがの薄切りを加えて漬け汁ごと火にかけ、
ふたをして中火～弱火で25分煮る。(10分ほどで裏返す)
- ③ 肉に火が通ったらふたを取って強火にし、少し煮詰める。
- ④ ねぎの白い部分はせん切りにして水にさらし、白髪ねぎにする。
- ⑤ ほうれん草はゆでて4～5cmに切り、水気を絞って皿全体に広げる。
- ⑥ ゆで卵は輪切りにし、皿のふちに飾る。
- ⑦ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、ほうれん草の上のにのせる。
- ⑧ 鶏肉に煮汁を回しかけ、白髪ねぎを飾る。





★お弁当におすすめの商品★

- 7号注文番号 **027** レンジで簡単牛肉コロッケ
- 7号注文番号 **446** フライパンチキン
- 7号注文番号 **439** ピリ辛チキンスティック
- 7号注文番号 **427** いかねぎバーグ
- 7号注文番号 **429** そのままお弁当へゆず香る天然ぶりの照焼
- 7号注文番号 **449** 鹿児島県産さつまいもの天ぷら
- 7号注文番号 **440** ササミカツ
- 7号注文番号 **438** レンジでチキンフライ（大葉チーズ）
- 7号注文番号 **464** さつまいもスティック
- 7号注文番号 **453** 塩ゆで枝豆（北海道産）
- 7号注文番号 **466** てりやきミートボール
- 7号注文番号 **469** 3種のカップ和惣菜
- 7号注文番号 **477** 海鮮しゅうまい えび
- 7号注文番号 **479** 海老にら饅頭
- 7号注文番号 **465** 若鶏竜田揚げ
- 7号注文番号 **437** チキンナゲット
- 7号注文番号 **428** レンジでえびクリームコロッケ
- 7号注文番号 **416** フライパンで簡単国産さばの竜田揚げ
- 7号注文番号 **423** フライパンでできるめかじき玄米味噌漬

