

12月18日

和豚もちぶたの生姜焼き

消費期限 12/20(水)

調理時間 約30分

かぼちゃのこっくり煮・みそ汁

手順 かぼちゃのこっくり煮⇒みそ汁⇒和豚もちぶたの生姜焼き

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮

みそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく	豚モモ薄切り肉 生姜醤油漬(冷凍)	240g	360g	480g
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。	油 グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	大½ 適量	大¾ 適量	大1 適量
下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…一口大に切る 玉葱…くし形切り	かぼちゃ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) むき枝豆(冷凍)	200g 小1コ 20g	300g 小1コ 20g	400g 1コ 30g
① 鍋に①、⑦を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。	だし汁 さとう 酒 しょうゆ みそ	170ml 大¾ 大½ 小½ 大1	220ml 大1 大¾ 小¾ 大1½	300ml 大1½ 大1 小1 大2
下ごしらえ ⑦ わかめ…塩を水洗いし、水につけて戻し、食べやすく切る	えのき茸(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵)	½パック 適量	1パック 適量	1パック 適量
① えのき茸…根元を切って、半分に切る ② 鍋にだし汁、えのき茸を入れて煮、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。	だし汁 みそ	300ml 大1	450ml 大1½	600ml 大2

12月19日

えび屋さんのエビステーキカツ

消費期限 12/23(土)

調理時間 約30分

ポトフ

手順 ポトフ⇒エビステーキカツ

えび屋さんのエビステーキカツ

ポトフ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ グリーンリーフ…ちぎる	天然エビステーキカツ(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
① カツは凍ったまま中温(170～180℃)の揚げ油で約7分揚げ、食べやすく切り、⑦を添える。お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。	揚げ油 グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① キャベツ…芯を残してくし形切り 玉葱…くし形切り 人参…半月切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	2本 200g 小1コ 30g	3本 300g 小1コ 40g	4本 400g 1コ 60g
② 鍋に①、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)。	水 コンソメ 酒 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	500ml 1コ 大1 小¼ 小1 少々	750ml 1½コ 大1½ 小½ 大½ 少々	1000ml 2コ 大2 小½ 大¾ 少々

12月20日

からすがれいのみりん干し

消費期限 12/22(金)

調理時間 約30分

豚汁・揚げない大学芋

手順 みそ汁⇒からすがれいのみりん干し⇒揚げない大学芋

からすがれいのみりん干し

豚汁

揚げない大学芋

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 魚は解凍し、アルミホイルを敷いてグリルで両面焼く 白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。	氷温造りからすがれいのみりん干し(100g)(冷凍)	2切	3切	4切
① 白菜…ざく切り 人参、大根…いちよう又は半月切り ② 鍋にだし汁を煮立て、①、豚肉を入れてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	豚コマ(冷蔵) 白菜(冷蔵) 人参(冷蔵) 大根(冷蔵)	50g 100g 30g 100g	70g 150g 40g 150g	100g 200g 60g 200g
① さつまいも…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として150g約3分)→食べやすく切る ② ②を合わせる。 ③ フライパンに油を熱して①を炒め、②を加えてからめ、ごまを振る。	だし汁 みそ	400ml 大1½	600ml 大2	800ml 大2¾
	さつまいも	150g	220g	300g
	油 さとう 塩 水 黒ごま	大½ 大1 少々 大½ ½袋	大¾ 大1½ 少々 大¾ ¾袋	大1 大2 小¼ 大1 1袋

12月21日

チキンのトマト煮込み

消費期限 12/21(木)

調理時間 約30分

野菜オムレツ

手順 チキンのトマト煮込み⇒野菜オムレツ

チキンのトマト煮込み

野菜オムレツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り	若鶏ムネ肉(一口カット)(冷蔵)	200g	300g	400g
① ポリ袋に鶏肉、塩、黒こしょうと共に入れてむむ→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす ② 鍋にオリーブ油を熱して①を炒め、⑦、シメジ、トマト煮込ベースを加えて蓋をして中火で煮、皿に盛り、パセリを散らす。	塩・粗びき黒こしょう 小麦粉 トマト煮込ベース カットブナシメジ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) キャベツ(冷蔵) オリーブ油又サラダ油 乾燥パセリ	少々 大½ 180g ½パック 小1コ 100g 大½ ½袋	少々 大¾ 270g ½パック 小1コ 150g 大1 ¾袋	少々 大1 360g 1パック 1コ 200g 大1½ 1袋
① 青菜…ざく切り ② フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょうする。溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼く。 ③ ②を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。	卵(冷蔵) 青菜(冷蔵) もやし(冷蔵) 油 塩、こしょう トマトケチャップ	3コ ½ワ 100g 大½ 少々 適量	4コ ¼ワ 150g 大¾ 少々 適量	6コ ½ワ 200g 大1 少々 適量

12月22日

大阪法善寺横丁のおでん

消費期限 12/24(日)

調理時間 約30分

大阪法善寺横丁のおでん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 卵…ゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずぐに流水で約1～2分冷やす ② じゃが芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)→皮をむく ③ 材料(手羽元以外)…食べやすく切る→こんにゃく、大根はそれぞれゆで、水気をきる ④ 鍋におでんだし、水(目安としておでんだし1袋に対して1800～2000ml)を煮立て、鶏手羽元を入れて、アクを取りながら煮る。 ⑤ 残りの具材を煮えにくい材料から順次入れて煮る。	若鶏手羽元肉(冷蔵) 生揚げ(冷蔵) 焼ちくわ(冷蔵) 五目揚げ(冷蔵) こんにゃく 大根(冷蔵) じゃが芋 卵(冷蔵) おでんだし 水	4本 1枚 1本 2枚 ½枚 200g 2コ 2コ ½袋 適量	6本 1枚 1本 3枚 ¾枚 300g 3コ 3コ ¾袋 適量	8本 2枚 2本 4枚 1枚 400g 4コ 4コ 1袋 適量

12月23日

リブローズステーキ

消費期限 12/24(日)

調理時間 約25分

オニオンスープ

手順 オニオンスープ→リブローズステーキ

リブローズステーキ

オニオンスープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ コツステーキ肉は室温に戻しておく。フライパンは十分熱しておく。塩・こしょうは焼く直前に ⑦ にんにく…半量薄切り(残りはすりおろしてソースに使用) ① ピーマン…食べやすく切る。 ② 玉葱(スープにも使用)…すりおろす	リブローズステーキ(150g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 肉の片面だけ塩・こしょう(硬いスジがあれば、スジを切る)する。 ② カーネルコーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として30g約50秒) ③ フライパンに①の油を熱して、②、①を焼き、塩こしょうして盛る。 ④ ③のフライパンに④の油を足してにんにくを加え、香りが出たら取りだし、肉を塩こしょうした面を強火で焼く。焼き色がついたら裏返して、火を止め、酒を振り、余熱でお好みの焼き加減まで火が通ったら、にんにくと共に盛り付ける。 ⑤ ④のフライパンに、すりおろした残りのにんにくと玉葱を入れ、ボン酢を加えて、さっと煮立て、かける。	にんにく 塩・粗挽き黒こしょう 油 酒又赤ワイン カーネルコーン ピーマン(冷蔵) 油 塩・こしょう 玉葱(冷蔵) ボン酢	1かけ 少々 小1 大½ 30g 1コ 大½ 少々 小½コ 大3	2かけ 少々 大½ 40g 2コ 大¾ 少々 小½コ 大4½	2かけ 少々 大¾ 60g 2コ 大1 少々 ½コ 大6
下ごしらえ ⑦ 玉葱(ステーキにも使用)…薄切り	玉葱(冷蔵) 油 水 コンソメ 塩 こしょう 乾燥パセリ	小½コ 大½ 300ml ½コ 少々 少々 ½袋	小½コ 大¾ 450ml ¾コ 少々 少々 ¾袋	½コ 大1 600ml 1コ 少々 少々 1袋
① 鍋に油を熱し、⑦を弱火でじっくり炒め、⑥を入れて煮立ったら塩・こしょうで調味し、パセリを散らす。				

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!

※赤字部分はご家庭でご用意ください。※天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。