

「50周年も、みんなで楽しく♪」
旨みたっぷり、ジューシーな豚肉と
野菜の味わいがじんわりしみる。
家族みんなで楽しめます!



ハロウィン風 かぼちゃミルフィーユ鍋 (2人用)

14 お届け 金曜 レシピ付

内容量/1セット
豚バラ薄切り肉 150g、白菜 400g、かぼちゃ 300g、
人参 小1本、じゃが芋 2コ
消費期限/お届け日含め冷蔵3日

全部そろって
お買い得!

50周年特別価格!

1,180円 (税込)

つくりかた

材料(2人用) ※赤字はご家庭で
ご用意ください

・豚バラ薄切り肉(冷蔵) 150g ・人参(冷蔵) 小1本
・白菜(冷蔵) 400g ・じゃが芋 2コ
・かぼちゃ(冷蔵) 300g

④ 水 100ml ・しょうゆ 大2
⑤ 和風顆粒だし 小½ ・みりん 大3
・酒 大2

調理手順

- かぼちゃは種とわたを取り除き、電子レンジ500w
で約2〜3分(少し硬かったら、プラスで約2分)→
かぼちゃの皮をむいて薄切りにし、お好みの型で
抜く
人参・じゃが芋…輪切りに→お好みの型で抜く
型がない場合は、包丁で星形や花形などの飾り
切りにしてもよい
- 白菜…ざく切り
余った野菜
かぼちゃ、じゃが芋、人参…細かく切る
- 鍋に白菜(固い芯の部分から)、②、豚肉の順
に重ねる
- ④⑤の上に⑥を並べ、⑦を全体にかけ、蓋をして
中火で火が通るまで煮る

※調理例

牛すじがとろける!
絶品カレー!!



※調理例

牛すじカレー&サラダ(2人用)

16 お届け 金曜 レシピ付

内容量/1セット
牛すじ(スープ込み)(冷蔵) 200g、玉葱 小1コ、
人参 40g、じゃが芋 2コ、カレールー(甘口) 60g、
ホットスパイス 1袋、葉野菜 適量、胡瓜 1本、
貝割大根 1/2パック、ミニトマト 2コ
アレルギー/小麦・乳成分
消費期限/お届け日含め冷蔵3日

全部そろってお買い得!

50周年特別価格!
1,280円 (税込)

こだわりポイント

牛すじ(スープ込み)を使用し、牛の旨みが詰まった
スープをカレーに合わせまし
た。牛すじのやわらかな
食感と深いコクを引き出
し、濃厚ながらも旨みのある
味わいに仕上げています!

つくりかた

材料(2人用) ※赤字はご家庭で
ご用意ください

・牛すじ(スープ込み)(冷蔵) 200g ・カレールー(甘口) 60g
・玉葱(冷蔵) 小1コ ・ホットスパイス ½袋
・人参(冷蔵) 40g ・油 大½
・じゃが芋 2コ ・水 400ml

・葉野菜(冷蔵) 適量 ・胡瓜(冷蔵) ½本
・貝割大根(冷蔵) ½パック ・ミニトマト(冷蔵) 2コ

④ オリーブオイル又はサラダ油 大1
⑤ 酢 大1 ・しょうゆ 大½
・粗びき黒こしょう 少々

調理手順

●牛すじカレー

下ごしらえ…●牛すじ…解凍する

- 玉葱…薄切り じゃが芋、人参…乱切り
- 鍋に油を熱して①を炒め、水と●をスープごと加えて
蓋をして中火で煮る
- 火が通ったら、火を止めてルーを加えて混ぜ、再び弱火
にかけてホットスパイス(お好みで加減)を加えて煮る
ホットスパイスは辛みを調節するシーシング。お好み
の辛さに調節できます

●サラダ

- 葉野菜…ちぎる
ミニトマト…くし形切り
貝割大根…根元を落として、半分に切る
胡瓜…小口切り
- ④を盛り、合わせた⑤をかける

つくりかた

材料(2人用) ※赤字はご家庭で
ご用意ください

・鶏もも肉(冷蔵) 160g
・油 大½
・キャベツ(冷蔵) 100g
・焼きそば(冷蔵) 2玉
・エリンギ(冷蔵) 1パック
・カットぶなしめじ(冷蔵) ½パック
・舞茸(冷蔵) ½パック
・ひるぜん焼きそばのたれ 1本
・卵(冷蔵) 2コ
・油 小1

調理手順

- 鶏肉…食べやすい大きさに切る
- キャベツ…ざく切り
エリンギ…食べやすい大きさに手で裂く
舞茸…食べやすくほくす
- フライパンに油を熱し、①を炒め、焼き色がついたら
②、しめじを加えて炒め合わせる
- 野菜がしんなりしたら、麺を加え、全体をほぐしながら
炒める
- ひるぜん焼きそばのたれ(パッケージ参照)をかけ、
全体にからめながら炒め、器に盛る
- フライパンの汚れを拭き取り、油を熱し、目玉焼きを
作る
- ④の上に⑥をのせる 残ったたれは、野菜炒めに使用
しても美味しい!

秋限定メニュー



※調理例



きのこたっぷりひるぜん焼きそば(2人用)

15 お届け 金曜 レシピ付

内容量/1セット 鶏もも肉 160g、キャベツ 100g、
焼きそば 2玉、エリンギ 1パック、舞茸 1/2パック、
ひるぜん焼きそばのたれ 1本、卵 2コ、カットぶなしめじ 1/2パック
アレルギー/小麦・卵
消費期限/お届け日含め冷蔵3日

全部そろって
お買い得!

50周年特別価格!

1,190円 (税込)

秋の味覚を
たっぷりのせて。
きのこの旨み広がる、
ひるぜん焼きそばを
どうぞ♪

つくりかた

材料(2人用) ※赤字はご家庭で
ご用意ください

・茹でうどん(冷蔵) 200g×2玉 ・油 大½
・豚コマ(冷蔵) 50g ・焼あごだしの醤油スープ 1袋
・太葱(冷蔵) ½本 ・水 600ml
・人参(冷蔵) 30g ・カレールー 40g

④ 水 大½ ・片栗粉 大½

・葉野菜(冷蔵) 適量 ・胡瓜(冷蔵) 1本
・刻みのり 1袋 ・白ごま 1袋
・ミニトマト(冷蔵) 2コ

⑤ ごま油 大1 ・オイスターソース 小1
⑥ 砂糖 小1 ・塩 小½
・酢 小1 ・おろしにんにく 小½
・鶏ガラスープの素 小1

調理手順

●カレーうどん

- 太葱…斜め切り 人参…短冊切り
- 鍋に油を熱して豚肉、①を炒め、水、焼あごだしの醬
油スープを加えて煮る(目安として2人用約4〜5分)
- ②に火が通ったら一度火を止め、カレールー、うどんを入
れ再び煮立たせ、よく混ぜた④を加え、とろみをつける

●チョレギサラダ

- 葉野菜…ちぎる 胡瓜…せん切り
ミニトマト…半分に切る
- 大きめのボウルに、⑤を合わせる
【コツ】鶏ガラスープの素が溶けにくい場合は、お湯小さ
じで溶いてから加える
- ⑥を加え、空気を入れるようにふわっと混ぜ合わせる
- ドレッシングが全体に絡んだら、白ごまを加え混ぜ合
わせ、刻みのりをのせる

あったか
カレーうどんに、
シャキシャキ
チョレギサラダを添えて♪
ほっとする
組み合わせ。



カレーうどん&チョレギサラダセット(2人用)

17 お届け 金曜 レシピ付

内容量/1セット
茹でうどん 200g×2玉、豚コマ 50g、太葱 1/2本、
人参 30g、焼あごだしの醤油スープ 1袋、
カレールー 40g、葉野菜 適量、刻みのり 1袋、
ミニトマト 2コ、胡瓜 1本、白ごま 1袋
アレルギー/小麦・乳成分
消費期限/お届け日含め冷蔵3日

全部そろってお買い得!

50周年特別価格!
750円 (税込)

こだわりポイント

あごだし特有の上品な旨みと
醤油の風味がカレーと調和し、
後味まで楽しめる味わいに
仕上げました!

こだわりの 商人的選りすぐり! こだわりの食材を集めました!

良質な水と
昼夜の寒暖差が大きく、
米づくりに適した世羅台地で
作られたお米です。

ご注文を
いただいてから
精米します!

18 お届け 水曜

世羅産 こしひかり
白米

内容量/2kg

1,990円 (税込)



アミノ酸・保存料無添加の
万能だし醤油

19 お届け 水曜

うまさ一番だしの素

内容量/1L

アレルギー/小麦

賞味期限/冷蔵6ヶ月

970円 (税込)

こだわりPoint

本醸造醤油にかつお節、昆
布、干し椎茸の天然だしを合
わせただし醤油です。



種子島産のさとうきび100%!

クセのないやさしい甘みと
コクのある味わい

20 お届け 水曜

洗双糖 350円 (税込)

内容量/400g

こだわりの製法

通常6回程度精製される上白糖に比べ、洗双糖
は2回にこだわっています!茶色い見た目は自
然に近い証。カルシウム、カリウム、マグネシ
ウムなどのミネラル分が残っているお砂糖です。



特製黒蜜ときな粉で食べると、まるで
プリンみたいな和風スイーツに変身!



21 お届け 月曜

藤田食品の
北海道産大豆100%
黒蜜きなこおぼろ

内容量/黒蜜きなこおぼろ

(豆腐100g、黒蜜22g、

きな粉5g)×2

賞味期限/冷蔵11日

380円 (税込)

余分な添加物は一切使わず、マイナスイ
オン水で大豆の甘み
となめらかな食感を
生み出しています。

炒めものやサラダなど、あと一品に使える

野菜セット



さらに!
おすすめ野菜
?

【調理例】手羽元と大根の煮物



レシピは
こちらから!



セット内容

むき玉葱 1個、人参 1本、大根 200g、
舞茸100g、フリルレタス 1株、
ミニトマト 5コ、おすすめ野菜 1品

22 お届け 木曜

野菜セット 980円 (税込)