

9/11月

鶏肉のうま塩から揚げ

みそじゃが・大根の梅おかかマヨ

消費期限 9/13(水)

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 鶏肉…たれをもみ込む ① レタス…食べやすくちぎる	若鶏モモ肉 (一口カット) (冷蔵) 旨塩鍋のたれ 片栗粉 揚げ油 フリルレタス又 葉野菜 (冷蔵)	300g ½袋 適量	450g ¾袋 適量	600g 1袋 適量
① ⑦に片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、①と共に盛る。				
下ごしらえ ⑦ こんにゃく…ちぎってゆでる じゃが芋、人参…乱切り がんとどき…食べやすく切る	じゃが芋 がんとどき (冷凍) 人参 (冷蔵) こんにゃく (冷蔵) だし汁 さとう 酒 しょうゆ みそ	2コ 2コ 30g ¼枚 170ml 大½ 大½ 小½ 大1	3コ 2コ 40g ½枚 220ml 大1 大½ 小½ 大1½	4コ 3コ 60g ½枚 300ml 大1½ 大1 小1 大2
① 鍋に③、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。				
下ごしらえ ⑦ 大根…いちょうの薄切り→塩もみ→水気を絞る	大根 (冷蔵) 練り梅 しょうゆ マヨネーズ 削り節	100g ½袋 少々 大1	150g ¾袋 少々 大1½	200g 1袋 少々 大2
① 練り梅と⑤を合わせ、⑦、削り節をあえる。				

9/12火

豚肉とさつま芋の焼き南蛮

さっぱりコールスロー・すまし汁

消費期限 9/14(木)

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ さつま芋…皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→食べやすく切る	豚切り落とし肉 (冷蔵) 酒 塩 片栗粉 さつま芋 玉葱 (冷蔵) ピーマン (冷蔵) 油 チキン南蛮のたれ 塩 こしょう	160g 大½ 少々 100g 小1コ 1コ 1コ 大½ 3袋 少々 少々	240g 大¾ 少々 150g 小1コ 1コ 2コ 大¾ 4袋 少々 少々	320g 大1 少々 200g 1コ 2コ 大1 6袋 少々 少々
① 豚肉…③をもみ込む ② 玉葱…くし形切り ピーマン…乱切り ③ フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉、②、⑦の順に炒め、たれを加えてからめ、塩、こしょうする。	① キャベツ…せん切り 貝割大根…根元を切り、半分に切る ミニトマト…輪切り ハム…短冊切り ② ⑤を合わせ、①をあえる。 貝割大根は、さっとゆでることで辛みがやわらぎます。	2枚 100g ½パック 2コ 小½ 小½ 大2 大¾ 少々	2枚 150g 1パック 3コ 小1 小½ 大3 大1 少々	3枚 200g 1パック 4コ 大½ 小½ 大4 大1½ 少々
下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る ① 花麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る	花麩 塩蔵わかめ (冷蔵) だし汁 塩 しょうゆ みりん	4コ 適量 300ml 小¼ 大½ 小1	6コ 適量 450ml 小½ 大¾ 大½	8コ 適量 600ml 小½ 大1 大¾
① 鍋に③を煮立て、⑦、①を加えてさっと煮る。				

9/13水

銀ひらすの柚庵焼き

ジャーマンポテト・かに風味のおろしあえ

消費期限 9/15(金)

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 魚は解凍し、グリルで両面を焼く。	銀ひらす柚庵漬 (80g) (冷凍)	2切	3切	4切
① 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3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)⇒皮をむいて輪又半月切り ② 玉葱…くし形切り ③ フライパンに油を熱して①をこんがり焼き、取り出す。 ④ 続いてバターを熱し、鶏肉、②、コーンを炒め、火が通ったら③を戻し入れ、⑤で調味する。	若鶏コマ (冷蔵) じゃが芋 油 玉葱 (冷蔵) 青菜 (冷蔵) カーネルコーン (冷蔵) バター又マーガリン やさしい旨だし 塩 粗びき黒こしょう	60g 2コ 大½ 小1コ ¼ワ 20g 大½ 1袋 小¼ 少々	90g 3コ 大¾ 小1コ ½ワ 30g 大¾ 1½袋 小½ 少々	120g 4コ 大1 1コ ½ワ 40g 大1 2袋 小½ 少々
① 大根…おろして軽く水気をきる かに風味かまぼこ…小口切り ② ①を盛り、削り節を散らし、しょうゆを添える。	かに風味かまぼこ (冷蔵) 大根 (冷蔵) 削り節 しょうゆ	2本 120g 適量 適量	3本 180g 適量 適量	4本 240g 適量 適量

9/14木

牛焼き肉

かき玉ビーフンスープ

消費期限 9/16(土)

調理時間
約25分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 牛肉…焼き肉のたれに漬けておく ① 人参…せん切り ピーマン…細切り	牛切り落とし肉 (冷蔵) 焼き肉のたれ もやし (冷蔵) 人参 (冷蔵) ピーマン (冷蔵) 白ごま 油 塩 こしょう	200g 2袋 100g 40g 1コ ½袋 少々 少々 少々	300g 3袋 150g 60g 2コ ¾袋 少々 少々 少々	400g 4袋 200g 80g 2コ 1袋 少々 少々 少々
① フライパンに油を熱し、①、もやしを炒め、塩、こしょうしてお皿に盛る。 ② 続けて⑦を焼き、①にのせ、白ごまを散らす。				
下ごしらえ ⑦ ビーフン…熱湯に約1分つけて戻す 青梗菜…ざく切り 人参…せん切り	卵 (冷蔵) ビーフン 青梗菜 (冷蔵) 人参 (冷蔵) 水 コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	1コ 30g ½株 少々 500ml 1コ 小1 小1 少々 少々	1コ 40g 1株 少々 750ml 1½コ 大½ 大½ 少々 少々	2コ 60g 1株 少々 1000ml 2コ 大¾ 大¾ 少々 少々
① 鍋に水、コンソメを煮立て、⑦を加えて煮る。火が通ったら③で調味し、溶き卵を流し入れる。				

9/15金

チキンの葱だれ焼き

キャベツとベーコンのレンジ蒸し

消費期限 9/17(日)

調理時間
約25分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 鶏肉は厚みを平均にし、③で下味をつける。 ① 太葱…斜め切り	若鶏ムネ肉 (冷蔵) 塩 粗びき黒こしょう ごま油 太葱 (冷蔵) 塩だれ フリルレタス又 葉野菜 (冷蔵)	240g 少々 少々 大½ ½本 2袋 適量	360g 少々 少々 大¾ ½本 3袋 適量	480g 少々 少々 大1 1本 4袋 適量
① フライパンにごま油を熱して⑦を皮目を下にして焼き、返して蓋をし、中まで火を通して食べやすく切ってレタスと共に盛り付ける。 ② フライパンの余分な油を軽く拭き取り、①を炒め、たれを加え、①にかける。	① 耐熱器に⑦を入れ、⑤をふりかけ、ラップをし、電子レンジで加熱(目安として1人用約3分)し、ポン酢をかけていただく。			
下ごしらえ ⑦ ベーコン…短冊切り キャベツ…ざく切り えのき茸…根元を落として半分に切る	ベーコン (冷蔵) キャベツ (冷蔵) えのき茸 (冷蔵) 酒 塩 味付け(ポン酢)	2枚 150g ½袋 大2 少々	2枚 220g 1袋 大3 少々	3枚 300g 1袋 大4 少々

9/16土

えび天丼

卵とじ・豚汁

消費期限 9/17(日)

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① えび天は凍ったままオーブントースターで温める。(油がたれないようにアルミホイルを敷くと良い)温かいご飯にのせる。	こだわりのえび天ぶら (冷凍)	4尾	6尾	8尾
下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り 細葱…斜め切り	卵 (冷蔵) 玉葱 (冷蔵) 細葱 (冷蔵) だし汁 さとう しょうゆ みりん	2コ 小1コ 少々 120ml 大¾ 大1½ 大1½	3コ 小1コ 少々 180ml 大1 大2½ 大2	4コ 1コ 少々 240ml 大1½ 大3½ 大2½
下ごしらえ ⑦ 大根…いちょう切り 人参…いちょう、又は半月切り 白菜…ざく切り	豚コマ (冷蔵) 白菜 (冷蔵) 大根 (冷蔵) 人参 (冷蔵) ごま油 だし汁 みそ	50g 100g 100g 30g 大¾ 400ml 大1½	70g 150g 150g 40g 大1 600ml 大2½	100g 200g 200g 60g 大1½ 800ml 大3½
① 鍋にごま油を熱して豚肉、⑦を炒め、だし汁を加えて煮、みそを溶かし入れる。				

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。