

5月12日

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮・冷やっこ

消費期限 5/14(水)

調理時間 25分

和豚もちぶたの生姜焼き

手順

かぼちゃのこっくり煮→冷やっこ→和豚もちぶたの生姜焼き

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(冷蔵)	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
① かぼちゃ…一口大に切る 玉葱…くし形切り 人参…乱切り ② 鍋に①、①を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。	かぼちゃ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) むき枝豆(冷凍) だし汁 さとう 酒 しょうゆ みそ	150g 小1コ 40g 20g 170ml 大¾ 大½ 小½ 大1	200g 小1コ 60g 20g 220ml 大1 大¾ 小¾ 大1½	300g 1コ 80g 30g 300ml 大1½ 大1 小1 大2
① 豆腐は食べやすく切って、皿に盛り、削り節、しょうゆをかける。	豆腐(冷蔵) 削り節 しょうゆ	1パック 適量 適量	1½パック 適量 適量	2パック 適量 適量

5月13日

とろ〜りチーズのピザチキン

野菜とウインナーのコンソメスープ

消費期限 5/15(木)

調理時間 20分

とろ〜りチーズのピザチキン

手順

野菜とウインナーのコンソメスープ→とろ〜りチーズのピザチキン

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① キャベツ…せん切り 鶏肉…厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、 ③ をもみ込む ② フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼き、食べやすい大きさに切り、耐熱皿にうつす。 ③ ②にソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分〜1分30秒、チーズが溶けるまで)、キャベツと共に盛る。	若鶏モモ肉(冷蔵) 酒 塩 こしょう 油 完熟トマトのソース ナチュラルチーズ(冷蔵) キャベツ(冷蔵)	240g 大½ 少々 少々 大½ 1袋	360g 大¾ 少々 少々 大¾ 1½袋	480g 大1 少々 少々 大1 2袋
① 玉葱、人参…角切り ウインナー…斜め切り ② 鍋に①、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜5分)。	ウインナー(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) 水 コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	2本 小1コ 30g 400ml 1コ 大¾ 小¾ 少々 少々	3本 小1コ 40g 600ml 1½コ 大1 小1 少々 少々	4本 1コ 60g 800ml 2コ 大1½ 大½ 少々 少々

5月14日

さばの塩焼き

豚汁・青菜のお浸し

消費期限 5/16(金)

調理時間 25分

さばの塩焼き

手順

豚汁→さばの塩焼き→青菜のお浸し

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① 魚はグリルで両面を焼く。	氷温熟成 塩さばフィレ (100g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 大根、人参…半月又いちよう切り 太葱…小口切り 油揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてあくを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	豚コマ(冷蔵) 油揚げ(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) 太葱(冷蔵) だし汁 みそ	50g ½枚 100g 30g ½本 400ml 大1¾	70g 1枚 150g 40g ½本 600ml 大2½	100g 1枚 200g 60g 1本 800ml 大3¾
下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。 ① 青菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る ② ①を盛り、味付けポン酢をかけ、削り節をのせる。	青菜(冷蔵) 味付けポン酢 削り節	½ワ 適量 適量	½ワ 適量 適量	¾ワ 適量 適量

5月15日

明神水産の
かつおとまぐろの薫焼き
たたきセット

消費期限 5/17(土)

調理時間 10分

明神水産の
かつおとまぐろの薫焼き
たたきセット

作り方

2〜3人用

作り方	材 料	2〜3人用
下ごしらえ ⑦ かつお、びんちょうまぐろ…パックのまま流水で半解凍する。	薫焼きかつおたたき(冷凍) (タレ付) 薫焼きびんちょうまぐろ タダキ(冷凍)(タレ付)	200g 100g
① かつお、びんちょうまぐろ…食べやすく切る(半解凍の状態が切りやすい) ② 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る ③ 生姜、にんにく…すり下ろす(お好みでスライスしてもよい) 細葱…小口切り ④ ①を、②、③とともに盛る。	玉葱(冷蔵) 細葱(冷蔵) 生姜 にんにく	小1コ 適量 1かけ 1かけ

5月15日

うまうま牛丼

くずし豆腐の塩炒め

消費期限 5/17(土)

調理時間 20分

うまうま牛丼

手順

くずし豆腐の塩炒め→うまうま牛丼

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。 ① 糸こんにやく…食べやすく切る→⑦の湯をまわしかける 玉葱…薄切り ② 鍋又フライパンに①、①を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。	牛コマ(冷蔵) 糸こんにやく(冷蔵) 玉葱(冷蔵) やさしい旨だし 水 しょうゆ	140g 80g 小1コ 2袋 100ml 大¾	210g 120g 小1コ 3袋 150ml 大1	280g 160g 1コ 4袋 200ml 大1½
① 豆腐…水切りする。 電子レンジで簡単水切り! 耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます。1パックで2〜2分30秒 ② 青菜…ざく切り 人参…細切り ③ フライパンにごま油を熱して豆腐を手でくずしながら加え、こんがり焼き色がついたら、塩、こしょうして取り出す。 ④ 続いて②を炒め、③を戻し入れて炒め合わせ、⑤で調味する。	豆腐(冷蔵) ごま油 塩 こしょう 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) 酒 塩 粗びき黒こしょう	1パック 大¾ 小½ 少々 ¼ワ 30g 大¾ 小¼ 少々	1パック 大¾ 小½ 少々 ½ワ 40g 大1 小½ 少々	1½パック 大1 小½ 少々 ¾ワ 60g 大1½ 小½ 少々

5月16日

冷やし中華&もちぶた焼売

消費期限 5/18(日)

調理時間 30分

冷やし中華

手順

冷やし中華→もちぶた焼売

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ③で使用するお湯を沸かす。 ① かに風味かまぼこ…ほぐす もやし…電子レンジで加熱(目安として2人用約2分〜2分30秒) わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り ② 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ③ ⑦の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照) ④ ③に具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華スープ(冷蔵) 卵(冷蔵) 塩 油 かに風味かまぼこ(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) 練りからし	2玉 2袋 1コ 少々 小1 2本 ½本 適量 100g 2コ 適量	3玉 3袋 2コ 少々 大¾ 2本 1本 適量 150g 3コ 適量	4玉 4袋 2コ 少々 大¾ 3本 1本 適量 200g 4コ 適量
① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。 蒸し器で約15分蒸してもOK!	もちぶた焼売(冷蔵) しょうゆ 練りからし	6コ 適量 適量	9コ 適量 適量	12コ 適量 適量

5月17日

和豚もちぶた
ジャンボロースカツ

白菜の浅漬け・水菜のすまし汁

消費期限 5/18(日)

調理時間 25分

和豚もちぶた
ジャンボロースカツ

手順

白菜の浅漬け→水菜のすまし汁→和豚もちぶたジャンボロースカツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① レタス…食べやすくちぎる ② とんかつは中温(170〜180℃)の揚げ油で揚げ、レタスと共に盛り、お好みでソースをかける。	和豚もちぶた ロースパン粉付 (約150g)(冷蔵) 揚げ油 レタス又葉野菜(冷蔵) ソース	2枚 適量 適量 適量	3枚 適量 適量 適量	4枚 適量 適量 適量
① 白菜…ざく切り→分量の塩でもみ、水気を絞る	白菜(冷蔵) 塩	100g 小¼	150g 小½	200g 小½
下ごしらえ ⑦ 花麩…ぬるま湯につけて戻し軽く水気を絞る ① 水菜…ざく切り ② 鍋に①を入れて煮立て、⑦、①を加えてさっと煮る。	水菜(冷蔵) 花麩 だし汁 塩 しょうゆ みりん	½ワ 4コ 300ml 小¼ 大½ 小1	¾ワ 6コ 450ml 小½ 大¾ 大½	¾ワ 8コ 600ml 小½ 大1 大¾

5月17日

お手軽サンドイッチセット

消費期限 5/18(日)

調理時間 15分

お手軽サンドイッチセット

作り方

2〜3人用

作り方	材 料	2〜3人用
① 卵…半熟状にゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずちに流水で約1〜2分冷やす。 ② 胡瓜…スライスする レタス…食べやすい大きさにちぎる ツナフレーク…マヨネーズであえる ③ ①を粗めのみじん切りにし、③を加え混ぜ合わせる。 ④ 食パンにバターを塗り、お好みの具材をはさみ半分に切る。	ロイヤルブレッド バター又マーガリン 卵(冷蔵) マヨネーズ 塩 こしょう ツナフレーク油漬(70g) マヨネーズ ポークハム(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) レタス又葉野菜(冷蔵)	10枚切 適量 4コ 大3 少々 少々 1コ 大2 4枚 1本 適量