





6/30

包丁いらず！  
オニオンソースのポークソテー

かにかまとキャベツのごまマヨあえ

消費期限 7/2(水)

調理時間 10min

手順 かにかまとキャベツのごまマヨあえ→包丁いらず！オニオンソースのポークソテー

◎カット野菜の消費期限は6月30日(月)です。本日中にお召し上がりください。

| 作り方                                                                                                                                     | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>包丁いらず！オニオンソースのポークソテー</div> <div><div>①</div>グリーンリーフ…ちぎる</div> <div><div>②</div>フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①、ミニトマトと共に盛り、きざみオニオンソースをかける。</div> |     |     |     |     |

7/1

びんちょうまぐろ漬け丼

そばろ野菜炒め

消費期限 7/3(木)

調理時間 20min

手順 そばろ野菜炒め→びんちょうまぐろ漬け丼

| 作り方                                                                                                                                            | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>びんちょうまぐろ漬け丼</div> <div><div>下ごしらえ</div><div>⑦ まぐろ…流水解凍する</div></div> <div><div>①</div>温かいご飯にまぐろのをせ、お好みでタレをかける。青じその葉、お好みでおろしわさびを添える。</div> |     |     |     |     |

7/2

鶏ムネ肉で！  
甘旨スティックチキン

具だくさん豚汁

消費期限 7/4(金)

調理時間 20min

手順 具だくさん豚汁→鶏ムネ肉で！甘旨スティックチキン

| 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>鶏ムネ肉で！甘旨スティックチキン</div> <div><div>①</div>キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り<br/>キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。<br/>トマト…くし形切り</div> <div><div>②</div>鶏肉…フォークで数か所穴を開ける→約2cm幅のそぎ切りにしてから、棒状に切る→ポリ袋に入れ、塩、こしょうして<br/>もむ→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす</div> <div><div>③</div>aを合わせる。</div> <div><div>④</div>フライパンに油を熱して鶏肉を中火で焼き、焼き色がついたら返して火が通るまで焼き、取り出す。</div> <div><div>⑤</div>④のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、aを加えて煮立たせ、鶏肉、ごまを加えてからめ、①と共に盛る。</div> |     |     |     |     |

7/3

フライパンで簡単♪  
あじのチーズフライ

肉団子とキャベツの洋風煮

消費期限 7/5(土)

調理時間 15min

手順 フライパンで簡単♪あじのチーズフライ→肉団子とキャベツの洋風煮

◎カット野菜の消費期限は7月4日(金)です。

| 作り方                                                                                                                                        | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>フライパンで簡単♪あじのチーズフライ</div> <div><div>①</div>レタス…ちぎる<br/>胡瓜…斜め切り</div> <div><div>②</div>フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、①と共に盛る。</div> |     |     |     |     |

7/4

つつるごまだれ冷やし中華

餃子

消費期限 7/6(日)

調理時間 20min

手順 つつるごまだれ冷やし中華→餃子

| 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>つつるごまだれ冷やし中華</div> <div><div>下ごしらえ</div><div>⑦ 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。</div></div> <div><div>①</div>もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる<br/>ミニトマト…半分切る<br/>胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り<br/>ハム…細切り<br/>胡瓜は包丁で切ってもOK！</div> <div><div>②</div>卵…溶きほぐす</div> <div><div>③</div>溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(錦糸卵)<br/>【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で縁がしっかり固まるまで焼き、返してさっと焼きましょう。返すときは火を止めると、あわてずにできます。</div> <div><div>④</div>麺…たっぷりの⑦の湯でゆでる→ザルにあけて流水でもみ洗いし、水気を切る→ごま油を振り、盛る<br/>【コツ】麺を流水で軽くもみ洗いすることでぬめりが取れ、さらに美味しくなります。</div> <div><div>⑤</div>④に①、卵を盛り、ごまだれをかける。<br/>ごまだれは、よくもんでからご使用ください。</div> |     |     |     |     |

7/5

焼き肉ビビンバ風

レタス入りかき玉スープ

消費期限 7/6(日)

調理時間 30min

7/4(金)お届け 手順 焼き肉ビビンバ風→レタス入りかき玉スープ

| 作り方                                                                                                                                                                                                                                                           | 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <div>焼き肉ビビンバ風</div> <div><div>①</div>牛肉…たれをもみ込む</div> <div><div>②</div>にら…ざく切り<br/>人参…細切り</div> <div><div>③</div>aを合わせ、②、もやしを加えて混ぜる。</div> <div><div>④</div>フライパンを中火で熱し、③を炒め(④の中にごま油が入っているので油はひかなくてOK)、温かいご飯にのせる。</div> <div><div>⑤</div>続いて①を炒め、④にのせる。</div> |     |     |     |     |

B級グルメ「三重県四日市名物とんてき」をご家庭で！

土曜日までご利用の方限定！

四日市風とんてき(タレ1本付き) (2人用)

7/4(金)お届け 消費期限 7/6(日)

| 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 材 料 | 2人用 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| <div>四日市風とんてき(タレ1本付き)</div> <div><div>①</div>キャベツ…せん切り</div> <div><div>②</div>豚肉…グローブ状になるよう切り込みを入れ、塩・こしょうをふる<br/>にんにく…薄切り</div> <div><div>③</div>フライパンに油を熱し、②を入れて焼き、にんにくは焼き色がついたら取り出す。</div> <div><div>④</div>豚肉全体に焼き色がついたらソース(2人前・パッケージの目盛りを参考)を加えてからめ、豚肉の中まで火が通ったら、①、ミニトマト、にんにくと共にお皿に盛る。</div> |     |     |