

11月27日 和豚もちぶたのはちみつ醤油焼き たたき胡瓜・みそ汁

消費期限 11/29(水)

手順 みそ汁→たたき胡瓜→和豚もちぶたのはちみつ醤油焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① サニーレタス…食べやすくちぎる 豚肉…食べやすく切る ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、取り出す。 ③ フライパンの汚れを拭き取り、はちみつ、aを入れて火にかけ、煮立って少しとろみがついてきたら、②を戻し入れてからめ、サニーレタスと共に盛る。 ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。	豚モモ薄切り肉(冷蔵) はちみつ 油 さとう 酒 しょうゆ みりん サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	200g ½袋 大½ 小1 大1½ 大1½ 大1½ 適量	300g ¾袋 大¾ 大½ 大2 大2 大2 適量	400g 1袋 大1 大¾ 大2½ 大2½ 大2½ 適量
① 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 胡瓜…洗って塩を振り、まな板の上で転がして塩をなじませる→水洗い→すりこ木等で軽くたたいて乱切り ② ①をポン酢しょうゆであえる。	もやし(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) ポン酢 しょうゆ	100g ½本 適量 適量	150g 1本 適量 適量	200g 1本 適量 適量
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 ① 鍋にだし汁を煮立てて⑦を入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。	豆腐(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) だし汁 みそ	½パック 適量 300ml 大1	½パック 適量 450ml 大1½	1パック 適量 600ml 大2

11月30日 八宝菜 和豚もちぶた餃子

消費期限 12/2(土)

手順 八宝菜→和豚もちぶた餃子

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ きくらげ…水につけて戻し、大きければ切る ① いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に⑤をもみ込む ② 白菜…ざく切り 玉葱・たけのこ…薄切り ピーマン…乱切り 人参…短冊切り ⑤ うま煮ソース・水を合わせる。 ① フライパンに油を熱して①を炒め、⑦、②を加えてさらに炒める。 ② 火が通ったら、よく混ぜた⑤を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。	豚コマ(冷蔵) いか鹿の子短冊(冷凍) 酒・しょうゆ・片栗粉 白菜(冷蔵) たけのこ水煮 玉葱(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) きくらげ うま煮ソース 水	60g 60g 各小1 150g 40g 小1コ 1コ 40g 少々 2袋 100ml	90g 90g 各大½ 220g 60g 小1コ 1コ 60g 少々 3袋 150ml	120g 120g 各大¾ 300g 80g 1コ 2コ 80g 少々 4袋 200ml
① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。	和豚もちぶた餃子(タレ付)(冷蔵) 油	10コ 大½	15コ 大¾	20コ 大1

11月28日 日南どりときのこのコトコトシチュー たまごサラダ

消費期限 11/30(木)

手順 日南どりときのこのコトコトシチュー→たまごサラダ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① ジャガ芋、人参…乱切り 玉葱…くし形切り ② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→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 ③ 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、シメジを加えてさらに炒め、水を加える。煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る。 ④ 火が通ったら火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。	若鶏ムネ角切り肉(冷蔵) 塩 こしょう 小麦粉 カットブナシメジ(冷蔵) ジャガ芋 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) シチューミックス(クリーム) バター又マーガリン 水 こしょう	200g 少々 少々 大½ ½パック 2コ 小1コ 40g 50g 大½ 500ml 少々	300g 少々 少々 大¾ 1パック 3コ 小1コ 60g 70g 大¾ 700ml 少々	400g 少々 少々 大1 1パック 4コ 1コ 80g 100g 大1 1000ml 少々
① 卵…固ゆでにする(沸騰後約10分)→くし形切り ② レタス…ちぎる ミニトマト…半分に切る ③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。	卵(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) レタス又葉野菜(冷蔵) お好みのドレッシング	2コ 2コ 適量 適量	2コ 3コ 適量 適量	3コ 4コ 適量 適量

12月1日 舞茸釜めし 気仙沼産カツオカツ・かぼちゃのきんぴら

消費期限 12/3(日)

手順 舞茸釜めし→かぼちゃのきんぴら→気仙沼産カツオカツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① お米に釜めしの素を1袋液ごとに入れて普通の水加減で炊く(詳しくはパッケージを参照)。 下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り ① カツオカツは中温(170～180℃)の揚げ油で約4分30秒程度揚げ、⑦と共に盛る。	舞茸釜めしの素 米 水 気仙沼産カツオカツ(冷凍) 揚げ油 キャベツ(冷蔵)	2合分 2合 適量 4コ 適量 100g	3合分 3合 適量 6コ 適量 150g	4合分 4合 適量 8コ 適量 200g
下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…いちよう切り ① フライパンにごま油を熱して⑦を炒め、aを加えて煮汁がなくなるまで炒める。	かぼちゃ(冷蔵) ごま油 やさしい旨だし 水	150g 大½ 2袋 大1½	220g 大¾ 3袋 大2	300g 大1 4袋 大3

11月29日 ぶりの照り焼き 青菜のさっと煮・みそ汁

消費期限 12/1(金)

手順 みそ汁→青菜のさっと煮→ぶりの照り焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…⑤を合わせた中に約20分つけておく ① 大根…半月又は輪切り→表面に切り込みを入れ、耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として100g約2分) ② フライパンに油を熱し、水気を拭いた①を焼き、盛る。 ③ 続いて魚を焼き、つけ汁を加えて照りが出るまでからめ、②に盛る。	ぶり切身(80g)(冷蔵) さとう 酒 しょうゆ みりん 大根(冷蔵) 油	2切 大½ 大¾ 大1½ 大1 100g 小1	3切 大¾ 大1 大2 大1 150g 大½	4切 大1 大1½ 大2½ 大1½ 200g 大¾
下ごしらえ ⑦ 青菜…ざく切り 油揚げ…短冊切り ① 鍋にb、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。	油揚げ(冷蔵) 青菜(冷蔵) だし汁 塩 しょうゆ みりん	½枚 ½ワ 170ml 少々 小½ 大½	1枚 ½ワ 220ml 小¼ 小¾ 大¾	1枚 ¾ワ 300ml 小½ 小1 大1
下ごしらえ ⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る キャベツ…ざく切り ① 鍋にだし汁を煮立て、⑦を加えて煮、みそを溶かし入れる。	キャベツ(冷蔵) 焼麩 だし汁 みそ	100g 4コ 300ml 大1	150g 6コ 450ml 大1½	200g 8コ 600ml 大2

SPECIAL MENU

12月2日 ローストビーフ丼 スティック野菜の梅マヨディップ 和風オニオンスープ

消費期限 12/3(日)

手順 ローストビーフ丼→和風オニオンスープ→スティック野菜の梅マヨディップ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 牛肉は室温に戻しておく。 ① 牛肉に塩、こしょうをすり込み、油をひかないフライパンで強火で一面ずつ焼き、全ての面を焼いたらアルミホイルで包んで粗熱が取れるまで約30分置いておく。 ② サニーレタスはちぎり、玉葱(スープの分も)は繊維に逆らって薄切りにし、丼の玉葱は塩もみして水にさらす。 ③ フライパンに①のアルミホイルに出た肉汁、aを入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ ①を薄切りにして温かいご飯にのせ、サニーレタスを添えて、水気を絞った丼の玉葱、温泉卵をのせ、⑤をかけてお好みでわさびを添える。	牛モモ肉(固まり)(冷蔵) 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 玉葱(冷蔵) サニーレタス又葉野菜(冷蔵) 温泉卵(冷蔵) おろしわさび	200g 小½ 少々 大¾ 大1½ 大2½ 小½コ 適量 2コ 少々	300g 小½ 少々 大1 大2 大3½ 小½コ 適量 3コ 少々	400g 小¾ 少々 大1½ 大2½ 大4¾ ½コ 適量 4コ 少々
① 胡瓜、大根、人参は棒状に切って盛る。 ② 練り梅、マヨネーズを合わせ、①に添える。	胡瓜(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) 練り梅 マヨネーズ	½本 100g 小½本 1½袋 大4	¾本 150g 小¾本 2袋 大6	1本 200g 小1本 2½袋 大8
① 貝割大根…根元を切り、半分に切る ② 鍋にbを煮立て、スープの玉葱をいれて煮る。 ③ ②に火が通ったら、貝割大根を加えてさっと煮る。	貝割大根(冷蔵) 玉葱(冷蔵) だし汁 塩 しょうゆ・みりん	½パック 小½コ 300ml 少々 各小1	½パック 小½コ 400ml 小¼ 各大½	1パック ½コ 600ml 小½ 各大¾

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利用ください。