

2月12日

デミソースハンバーグ

消費期限 2/14(水)

調理時間 約20分

サラダ

手順 サラダ→デミソースハンバーグ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ピーマン…食べやすく切る				
① ジャガ芋…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5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→皮をむいて輪切り	ソーシンハンバーグ ヴィアンド(デミ) 150g(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
② ハンバーグは袋のまま、蒸気口の表示面を上にして耐熱皿にのせ、凍ったまま電子レンジ加熱(目安として1コ500Wで約3分40秒)。	ピーマン(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
③ フライパンに油を熱し①を焼き、塩、こしょうし、②と共に盛る。	じゃが芋	2コ	3コ	4コ
	油	大1/2	大1/2	大1
	塩、こしょう	少々	少々	少々
① キャベツ…せん切り ミニトマト…くし形切り コーン…ラップで包み電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	お好みのドレッシング			

デミソースハンバーグ

サラダ

2月15日

八宝菜&和豚もちぶた餃子

消費期限 2/17(土)

調理時間 約30分

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	豚コマ(冷蔵)	60g	90g	120g
① いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に⑧をもみ込む	いか鹿の子短冊(冷蔵)	60g	90g	120g
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	酒・しょうゆ・片栗粉	各小1	各大1/2	各大1
③ うま煮ソース・水を合わせる。	白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
	たけのこ水煮	40g	60g	80g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
① フライパンに油を熱して⑦を炒め、⑧、⑨を加えてさらに炒める。	きくらげ	少々	少々	少々
② 火が通ったら、よく混ぜた⑩を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。	油	小1	大1/2	大1
	うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
	水	100ml	150ml	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。	和豚もちぶた餃子(タレ付)(冷蔵)	10コ	15コ	20コ
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。	油	大1/2	大1/2	大1

八宝菜

和豚もちぶた餃子

2月13日

鮭のホイル焼き

消費期限 2/15(木)

調理時間 約30分

かに風味スパサラダ
ごぼうのおかか煮

手順 かに風味スパサラダ→ごぼうのおかか煮→さけのホイル焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍し、塩こしょうをする	生ざけ(約80g)(冷蔵)	2切	3切	4切
① えのき茸…根元を切って、半分に切る 太葱…斜め切り	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
① アルミホイルに水気を拭いた魚、⑧、⑨の順に1人分ずつ入れて包み、水を1cm位張ったフライパンに入れ、蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼く。	えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
② 火が通ったら、味付ポン酢をかける。	太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
	バター・又マーガリン	大1	大1/2	大2
	味付ポン酢	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
① 胡瓜…細切り かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす	スパゲティ	40g	60g	80g
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
① ⑦、⑧を⑨であえる。	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
下ごしらえ ⑦ ごぼう…泥を洗い、斜め切り→水にとってさっと流す 人参…短冊切り	ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
① 鍋に⑥、⑦を入れて蓋をして中火で煮、最後に削り節を加えて混ぜ、火を止める。	だし汁	120ml	150ml	200ml
	しょうゆ	大1/2	大1	大1/2
	みりん	大1/2	大1/2	大1
	削り節	適量	適量	適量

鮭のホイル焼き

かに風味スパサラダ

ごぼうのおかか煮

2月16日

えびカツとじ

消費期限 2/18(日)

調理時間 約35分

くずし豆腐の塩炒め
ブロッコリーのおかか和え

手順 ブロッコリーのおかか和え→くずし豆腐の塩炒め→えびカツとじ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り	天然えびステーキカツ(100g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① えびカツは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすく切る。	揚げ油			
② 鍋又はフライパンに⑧を煮立て、⑦を入れて煮る。火が通ったら①を加えてさっと煮、溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止め、蒸らす。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
	水	120ml	180ml	240ml
	しょうゆ	大1/2	大1/2	大1
下ごしらえ ⑦ 豆腐は食べやすく切り、水切りする	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	11/2パック
① 青菜…ざく切り、人参…細切り	ごま油	大1/2	大1/2	大1
	塩	小1/2	小1/2	小1/2
	こしょう	少々	少々	少々
① 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。	青菜(冷蔵)	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
② 続いて⑦を炒め、①を戻し入れて炒め合わせ、⑩で調味する。	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	酒	大1/2	大1	大1/2
	塩	小1/2	小1/2	小1/2
	黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分30秒)	ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
② ⑥を合わせて①、削り節をあえる。	さとう	小1/2	小1/2	大1/2
	しょうゆ	小1	小1	大1/2
	削り節	適量	適量	適量

えびカツとじ

くずし豆腐の塩炒め

ブロッコリーのおかか和え

2月14日

日南どりの黒こしょう焼き

消費期限 2/16(金)

調理時間 約30分

クリームシチュー

手順 クリームシチュー→日南どりの黒こしょう焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに油を熱して鶏肉、シメジを焼き、たれをからめ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	200g	300g	400g
	カットブナシメジ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
	油	大1/2	大1/2	大1
	山賊焼のたれ	2袋	3袋	4袋
	サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ 人参…乱切り、玉葱…くし形切り キャベツ…ざく切り、ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵)	2本	2本	3本
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
① 鍋にバターを熱して⑦を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。	シチューミックス(クリーム)	50g	70g	100g
② 火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、こしょうを振る。	バター・又マーガリン	大1/2	大1/2	大1
	水	500ml	700ml	1000ml
	こしょう	少々	少々	少々

日南どりの黒こしょう焼き

クリームシチュー

2月17日

すきやき

消費期限 2/18(日)

調理時間 約25分

～うどんつき～

手順 すきやき

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 糸こんにゃく…食べやすく切ってゆでる 白菜…ざく切り 太葱…斜め切り 霜降りひらたけ…小房に分ける 焼豆腐…食べやすく切る	牛肩ロースすきやき用(牛脂付き)(冷蔵)	240g	360g	480g
	糸こんにゃく(冷蔵)	80g	120g	160g
	焼豆腐(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
	霜降りひらたけ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
	白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
	太葱(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	ゆでうどん(冷蔵)	2玉	2玉	3玉
方法①(関西法)(肉の美味しさが倍増する方法) 牛脂を熱し、牛肉を焼きつけて、直接さとう、しょうゆを加えて調味する。	さとう	大4	大6	大8
	しょうゆ	大4	大6	大8
方法②(関東法)(味が均等につく、手軽な方法) だし汁、調味料を煮立たせて割り下を作っておく。割り下をおぎないながら具材を煮る。	だし汁	70ml	100ml	130ml
	さとう	大2	大3	大4
	酒	大2	大3	大4
	しょうゆ	大4	大6	大8
	みりん	大2/2	大4	大5/2

すきやき

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。