

11/11 チキンときのこのクリームシチュー

たまごサラダ
消費期限 11/13(水)

手順 たまごサラダ→チキンときのこのクリームシチュー

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① じゃが芋、人参…乱切り 玉葱…くし形切り</p> <p>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</p> <p>③ 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、しめじ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。</p> <p>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、再び弱火にかけてこしょうを振る。</p>	<p>若鶏ムネ角切り肉(冷蔵)</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>小麦粉</p> <p>カットぶなしめじ(冷蔵)</p> <p>じゃが芋</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>シチューミックス(クリーム)</p> <p>バター又マーガリン</p> <p>水</p> <p>こしょう</p>	200g	300g	400g
<p>① 卵…固ゆでする(沸騰後約10分)→くし形切り</p> <p>② グリーンリーフ…ちぎる ミニトマト…半分に切る</p> <p>③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	<p>卵(冷蔵)</p> <p>ミニトマト(冷蔵)</p> <p>グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)</p> <p>お好みのドレッシング</p>	2コ	3コ	4コ

11/14 ごろごろ鶏肉と白舞茸の炊き込みご飯

豚しゃぶ温野菜・みそ汁
消費期限 11/16(土)

手順 ごろごろ鶏肉と白舞茸の炊き込みご飯→みそ汁→豚しゃぶ温野菜

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 炊き込みご飯の素…解凍する 白舞茸…小房に分ける</p> <p>① 炊飯器に洗った米を入れ、通常の水加減にし、⑦を入れ炊く(詳しくはパッケージ参照)。</p>	<p>ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯の素(冷蔵)</p> <p>白舞茸(冷蔵)</p> <p>米</p> <p>水</p>	2合用	3合用	4合用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ キャベツ…ざく切り 人参…短冊切り</p> <p>① ⑦をゆでて取り出し、水気をきる(湯はとっておく)。</p> <p>② ①の湯に酒少々を加え、食べやすく切った豚肉をゆで、①と共に盛り、お好みのタレをかける。</p>	<p>豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵)</p> <p>キャベツ(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>お好みのタレ</p>	160g	240g	320g
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気をしぼる</p> <p>① 青菜…ざく切り</p> <p>② 鍋にだし汁を煮立て、①、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。</p>	<p>焼麩</p> <p>青菜(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>みそ</p>	4コ	6コ	8コ

11/12 氷温造り さばの味噌煮

鶏肉と野菜の炒め物・えのきのお吸い物
消費期限 11/14(木)

手順 えのきのお吸い物→鶏肉と野菜の炒め物→さばの味噌煮

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① 魚は袋のまま湯煎にかける。(詳しくはパッケージを参照)</p> <p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 白菜…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り</p> <p>① フライパンに油を熱して鶏肉、⑦を炒め、②で調味する。</p>	<p>氷温造りさばの味噌煮(たれ込み110g)(冷蔵)</p> <p>若鶏コマ(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>白菜(冷蔵)</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>酒</p> <p>塩</p> <p>しょうゆ</p> <p>粗びき黒こしょう</p>	2枚	3枚	4枚
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ えのき茸は根元を落として、半分に切る。</p> <p>① 鍋に②を煮立て、⑦を加えてさっと煮る。</p>	<p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>塩</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p>	1/2袋	1袋	1袋

11/13 牛肉麻婆豆腐

焼売・もやしのナムル
消費期限 11/15(金)

手順 もやしのナムル→焼売→牛肉麻婆豆腐

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→水切り 電子レンジで簡単水切り! 耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます 1パックで約2分～2分30秒(500W)</p> <p>① 牛肉に②を混ぜ込む。</p> <p>① 太葱…みじん切り にら…ざく切り</p> <p>② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。</p> <p>③ フライパンに油を熱して①、太葱を炒め、牛肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。</p>	<p>牛コマ(冷蔵)</p> <p>酒</p> <p>しょうゆ</p> <p>片栗粉</p> <p>豆腐(冷蔵)</p> <p>にら(冷蔵)</p> <p>太葱(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>麻婆ソース</p> <p>豆板醤</p> <p>コチュジャン</p> <p>水</p>	100g	150g	200g
<p>① しゅうまい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コ約2分)し、お好みでしょうゆと練りからしを添える。 蒸し器で約15分蒸してもOK!</p>	<p>しゅうまい(冷蔵)</p> <p>しょうゆ</p> <p>練りからし</p>	6コ	9コ	12コ
<p>① もやし…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気を切る</p> <p>② ①を③であえる。</p>	<p>もやし(冷蔵)</p> <p>塩</p> <p>ごま油</p>	100g	150g	200g

11/15 えび屋さんのエビステーキカツ

ミネストローネ
消費期限 11/17(日)

手順 ミネストローネ→えび屋さんのエビステーキカツ

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ グリーンリーフ…ちぎる</p> <p>① カツは凍ったまま中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすく切り、⑦を添える。 お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。</p>	<p>天然エビステーキカツ(冷蔵)</p> <p>揚げ油</p> <p>グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)</p>	2枚	3枚	4枚
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ ウインナー…小口切り 玉葱、人参…角切り</p> <p>① 鍋に水、コンソメを煮立て、⑦、マカロニを煮る。</p> <p>② 火が通ったら、③で調味する。</p>	<p>ウインナー(冷蔵)</p> <p>マカロニ</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>水</p> <p>コンソメ</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p>	2本	3本	4本

11/16 和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼

青菜の二色和え・わかめと大根のみそ汁
消費期限 11/17(日)

手順 和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼→青菜の二色和え・わかめと大根のみそ汁

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 卵…ゆでる(沸騰後約6分)</p> <p>① 生姜…皮付きのまま薄切り 太葱…ぶつ切り</p> <p>② 貝割大根…根元を切って半分に切る</p> <p>① フライパンに油を熱して強めの火で豚肉の表面を焦げ目がつく程度に焼く。</p> <p>② 鍋に①、②を入れ、沸騰したら③を加えて蓋をし、弱火～中火で約30分煮る。</p> <p>③ ②の肉を返して④を加えて更に10分煮る。</p> <p>④ 丼に温かいご飯を盛り、食べやすく切った豚肉、半分に切った卵をのせ、煮汁をかけて貝割大根をのせ、お好みで練りからしを添える。 【おいしく召し上がるコツ】肉の繊維に対して垂直に切る</p>	<p>豚肩ロース固まり肉(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>太葱(冷蔵)</p> <p>生姜</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>酒</p> <p>しょうゆ</p> <p>貝割大根(冷蔵)</p> <p>卵(冷蔵)</p> <p>練りからし</p>	240g	360g	480g
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 青菜…ざく切り 人参…細切り</p> <p>① ⑦を共にゆでて、水に取り、水気を絞る。</p> <p>② ①を旨だしであえる。</p>	<p>青菜(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>やさしい旨だし</p>	1/2ワ	3/4ワ	1ワ
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。</p> <p>① 大根…短冊切り</p> <p>① 鍋にだし汁、①を入れて煮、火が通ったら、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。</p>	<p>塩蔵わかめ(冷蔵)</p> <p>大根(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>みそ</p>	適量	適量	適量

お届け日までのチラシを保管しておいてね! ※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。*天候異常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。*電子レンジ調理は500Wを目安にしております。*赤字部分はご家庭でご用意ください。