

9月

火

27

旬

なす

旬のなすを使った本格中華!

野菜もたくさん摂れる

優秀メニュー

●エネルギー376kcal ●蛋白質19.5g ●脂質20.1g ●炭水化物27.5g

●食塩相当量3.3g ●麻婆ソース…小麦使用 ●コチュジャン…小麦使用

●ワンタン…小麦使用

ヨシケイ

プレミアム

価値卵

調理時間

約35分

麻婆なす

つるりん冷やしワンタン

作り方

① 野菜…食べやすく切る

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。

③ フライパンに油を熱してなすを炒めて取り出す。

④ 続いてひき肉、玉葱、にらを炒め、よく混ぜた②を加えて煮立ったら③を戻し入れ、とろみがつくまで炒め合わせる。

なすは先に油で炒める事で色よく仕上がります。

材料

2人用

3人用

4人用

豚ひき肉(冷凍)

100g

150g

200g

なす

2本

3本

4本

油

大1

大1½

大2

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

にら(冷蔵)

½ワ

¼ワ

½ワ

麻婆ソース

2袋

3袋

4袋

豆板醤

½袋

¾袋

1袋

コチュジャン

½袋

¾袋

1袋

水

120ml

180ml

240ml

下ごしらえ

⑦ 卵…固ゆで(沸騰後約10分)→くし形切り

ワンタンはゆでて氷水にとって冷やし、水気をきる。

② ちぎったレタス、①、⑦を盛り、③を合わせて添える。

ワンタン(冷凍)

8コ

12コ

16コ

卵(冷蔵)

2コ

2コ

3コ

レタス又

適量

適量

適量

葉野菜(冷蔵)

大½

大¾

大1

しょうゆ

大½

大¾

大1

ごま油

小¾

小1

大½

お好みで

少々

少々

少々

おろし生姜

少々

少々

少々

9月

木

29

旬

鶏肉

生姜とねぎの風味がきいた人気だれと

日南どりが相性抜群!

鶏肉

1人前

150g

●エネルギー611kcal ●蛋白質31.5g ●脂質39.2g ●炭水化物27.4g

●食塩相当量2.7g ●マカロニ…小麦使用

ヨシケイ

プレミアム

日南どり

調理時間

約35分

鶏肉の薬味しょうゆがけ

マカロニサラダ・青菜の煮浸し

作り方

下ごしらえ

⑦ 鶏肉…③をもみこむ

① 生姜…みじん切り

細葱…小口切り→生姜、③と合わせる

フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、薬味しょうゆをかける。

マカロニサラダ

下ごしらえ

⑦ マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆで(途中食べやすく切った人参を加えて共にゆでる)

① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る

① ⑦、①を③であえる。

青菜の煮浸し

下ごしらえ

⑦ 青菜…ざく切り

鍋に④、もやしを入れて蓋をして中火で煮、⑦を加えてさっと煮、削り節を散らす。

材料

2人用

3人用

4人用

若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)

300g

450g

600g

酒・しょうゆ

各大¾

各大1

各大1½

片栗粉

適量

適量

適量

油

½かけ

½かけ

1かけ

生姜

少々

少々

少々

細葱(冷蔵)

少々

少々

少々

さとう

小1

大½

大¾

水

大1

大1½

大2

しょうゆ

大¾

大1

大1½

ごま油

小¾

小1

大½

グリーンリーフ又

適量

適量

適量

葉野菜(冷蔵)

大½

大¾

大1

マカロニ

40g

60g

80g

胡瓜(冷蔵)

½本

1本

1本

人参(冷蔵)

30g

40g

60g

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

青菜(冷蔵)

¼ワ

½ワ

½ワ

もやし(冷蔵)

150g

200g

300g

だし汁

170ml

220ml

300ml

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

小½

小¾

小1

みりん

小½

小¾

小1

削り節

少々

少々

少々

9月

水

28

旬

昆布

脂ののりバツゲン!!

昆布白醤油で風味UP↑

●エネルギー517kcal ●蛋白質23.8g ●脂質30.6g ●炭水化物38.9g

●食塩相当量2.7g ●さばの昆布白醤油干し…小麦使用

ヨシケイ

プレミアム

水溫6造り生揚げ

調理時間

約30分

さばの昆布白醤油干し

生揚げとじゃが芋の煮物・えのきと青菜のごま和え

作り方

① 魚は解凍し、グリルで両面焼く。

下ごしらえ

⑦ じゃが芋、人参(さっぱり和えにも使用)…乱切り

玉葱…くし形切り

生揚げ…食べやすく切る

鍋に④、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。

② 火が通ったら、蓋を取り、汁気が少なくなるまで煮る。

えのきと青菜のごま和え

下ごしらえ

⑦ えのき茸…根元をきり、半分に切る

青菜…ざく切り

人参(煮物にも使用)…細切り

⑦をゆで、水気を絞る。

② すりごまと③を合わせて①をあえる

材料

2人用

3人用

4人用

氷温造り

2枚

3枚

4枚

さばの

2枚

3枚

4枚

昆布白醤油干し(冷蔵)

2枚

3枚

4枚

生揚げ(冷蔵)

1枚

1枚

2枚

じゃが芋

2コ

3コ

4コ

玉葱

小¾コ

小1コ

1コ

人参(冷蔵)

40g

60g

80g

だし汁

170ml

220ml

300ml

さとう

大¾

大1

大1½

しょうゆ

大1½

大2

大2½

みりん

大1

大1½

大2

えのき茸(冷蔵)

½袋

1袋

1袋

青菜(冷蔵)

½ワ

¼ワ

½ワ

人参(冷蔵)

少々

少々

少々

すりごま

¾袋

1袋

1½袋

さとう

大½

大¾

大1

しょうゆ

大¾

大1

大1½

9月

金

30

旬

さつま芋

秋の味覚さつま芋を加えた

焼き南蛮

たれ付きで味付け簡単♪

●エネルギー399kcal ●蛋白質19.6g ●脂質17.0g

●炭水化物40.3g ●食塩相当量4.2g ●チキン南蛮のたれ…小麦使用

●ポークハム…乳成分・卵使用 ●花麩…小麦使用

ヨシケイ

プレミアム

和豚もちぶたポークハム

調理時間

約35分

豚肉とさつま芋の焼き南蛮

さっぱりコールスロー・すまし汁

作り方

下ごしらえ

⑦ さつま芋…皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→食べやすく切る

① 豚肉…③をもみ込む

② 玉葱…くし形切り

ピーマン…乱切り

③ フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉、②、⑦の順に炒め、たれを加えてからめ、塩、こしょうする。

さっぱりコールスロー

下ごしらえ

⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

① 花麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る

① 鍋に④を煮立て、⑦、①を加えてさっと煮る。

材料

2人用

3人用

4人用

豚切り落とし肉(冷蔵)

160g

240g

320g

酒

大½

大¾

大1

塩

少々

少々

少々

片栗粉

100g

150g

200g

さつま芋

小1コ

小1コ

1コ

玉葱

1コ

1コ

2コ

ピーマン(冷蔵)

1コ

1コ

2コ

油

大½

大¾

大1

チキン南蛮のたれ

3袋

4袋

6袋

塩

少々

少々

少々

こしょう

少々

少々

少々

ポークハム(冷蔵)

2枚

2枚

3枚

キャベツ(冷蔵)

100g

150g

200g

貝割大根(冷蔵)

½パック

¾パック

1パック

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

4コ

さとう

小½

小1

大½

塩

小½

小1

大½

酢

大2

大3

大4

サラダ油

大2

大3

大4

黒こしょう(あらびき)

少々

少々

少々

花麩

4コ

6コ

8コ

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量

適量

適量

だし汁

300ml

450ml

600ml

塩

小½

小½

小½

しょうゆ

大½

大¾

大1

みりん

小1

大½

大¾

※赤字部分はご家庭でご用意ください。