

10月16日

やみつきチキンカツ

ポテトサラダ・みそ汁

消費期限 10/18(水)

調理時間

約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り	若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍) 揚げ油 焼き肉のたれ さとう ごま油 粗びき黒こしょう 白ごま キャベツ(冷蔵)	2枚 1½袋 少々 少々 ½袋 100g	3枚 2袋 少々 少々 ⅔袋 150g	4枚 3袋 少々 少々 1袋 200g
① たれ(お好みで加減)、③、白ごまを合わせる。 ② カツは凍ったまま、中温(170〜180℃)の揚げ油で時々返ししながら揚げ、食べやすく切って⑦、ミニトマトと共に盛り、①をかける。 お好みでマヨネーズをつけても♪				
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋、人参…いちよう切り→ゆでる→熱いうちに塩、こしょうする	じゃが芋 人参(冷蔵) 塩・こしょう 胡瓜(冷蔵)	2コ 30g 少々 ½本	3コ 40g 少々 1本	4コ 60g 少々 1本
① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る ② ⑦、①をマヨネーズであえる。	マヨネーズ	大2	大3	大4
下ごしらえ ⑦ 油揚げ…短冊切り えのき茸…根元を切り、ほぐす	油揚げ(冷蔵) えのき茸(冷蔵)	½枚 ½袋	1枚 ½袋	1枚 1袋
① 鍋にだし汁を煮立てて⑦を煮、みそを溶かし入れる。	だし汁 みそ	300ml 大1½	450ml 大2	600ml 大2½

10月17日

鮭の味噌バターホイル焼き

大根の煮物

消費期限 10/19(木)

調理時間

約30分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍し、塩こしょうをふる ① 玉葱…半月切り 人参(煮物にも使用)…短冊切り	生ざけ(約80g)(冷凍) 塩 こしょう カットブナシメジ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) 細葱(冷蔵)	2切 少々 少々 ½パック 小1コ 少々 少々	3切 少々 少々 1パック 小1コ 少々 少々	4切 少々 少々 1パック 1コ 少々 少々
① アルミホイルを広げ、⑦、①、シメジをのせ、混ぜ合わせた③をかけ、バターをのせて包む。 ② フライパンに①を並べ、蓋をして中火で約15分焼き、小口切りにした細葱を散らす。 〜ホイル焼きのコツ〜 底にホイルを2枚重ねると焦げにくくなります。 また、フライパンに少量の水を入れて蒸し焼きしても良いでしょう。	③ みそ 酒 みりん バター	大2 大1 大1 大1	大3 大1½ 大1½ 大1½	大4 大2 大2 大2
下ごしらえ ⑦ こんにゃく…食べやすくちぎってゆでる 大根、人参(ホイル焼きにも使用)…乱切り がんもどき…食べやすく切る	大根(冷蔵) がんもどき(冷凍) 人参(冷蔵) こんにゃく(冷蔵)	150g 2コ 40g ¼枚	220g 3コ 60g ½枚	300g 4コ 80g ½枚
① 鍋に、③、⑦を加えて中火で煮る。	だし汁 さとう しょうゆ みりん	170ml 大¾ 大1½ 大¾	220ml 大1 大2 大1	300ml 大1½ 大2½ 大1½

10月18日

ビーフシチュー

たまごサラダ

消費期限 10/20(金)

調理時間

約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋、人参…乱切りにし、ジャガ芋は水にさらす 玉葱…薄切り	牛切り落とし肉(冷蔵) じゃが芋 人参(冷蔵) 玉葱(冷蔵)	130g 2コ 小1本 小1コ	200g 3コ 小1本 小1コ	270g 4コ 1本 1コ
① 鍋にバターを熱して⑦、牛肉を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。 ② 火が通ったら一度火を止め、シチューミックス、③を加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る。	バター×マーガリン 水 シチューミックス(ビーフ) トマトケチャップ ソース こしょう	大½ 400ml 50g 大¾ 大¾ 少々	大¾ 600ml 70g 大1 大1 少々	大1 800ml 100g 大1½ 大1½ 少々
下ごしらえ ⑦ 卵…固ゆでにし(沸騰後約10分)、乱切りにする	卵(冷蔵) フリルレタス又葉野菜(冷蔵)	1コ 適量	2コ 適量	2コ 適量
① フリルレタス…食べやすくちぎる ミニトマト…くし形切り ② ①、⑦を盛り、お好みのドレッシングをかける。	ミニトマト(冷蔵) お好みのドレッシング	2コ	3コ	4コ

10月19日

栗ごはん

豚しゃぶ温野菜・ピリ辛こんにゃく

消費期限 10/21(土)

調理時間

約30分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 米を洗い、栗ご飯を炊く (詳しくはパッケージ参照)	国産栗ごはんの素(冷蔵) 米	2合用 2合	3合用 3合	4合用 4合
下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 人参…半月切り	豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵) キャベツ(冷蔵)	160g 150g	240g 220g	320g 300g
① ⑦、もやしをゆでて取りだし、水気をきる(湯はとっておく)。 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。	もやし(冷蔵) 人参(冷蔵) お好みのタレ	100g 40g	150g 60g	200g 80g
① こんにゃく…ちぎってゆでる ② 鍋に油を熱して①を炒め、③を加えて炒りつけ、お好みで唐辛子粉を振る。	こんにゃく 油 だし汁 酒 しょうゆ 唐辛子粉	½枚 小1 大2 大¾ 大¾	¾枚 大½ 大3 大1 大1	1枚 大¾ 大4 大1½ 大1½

10月20日

コラーゲン鍋

消費期限 10/22(日)

調理時間

約25分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 鍋に水、スープを入れて中火にかける。 ② 人参、大根…半月切り えのき茸…根元を切り、ほぐす 白菜、にら…ざく切り 豆腐…水気をきり、食べやすく切る	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵) 豆腐(冷蔵) えのき茸(冷蔵) 白菜(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) にら(冷蔵) コラーゲン入り塩鍋スープ	160g 1パック ½袋 300g 100g 40g ½ワ 2袋	240g 1パック 1袋 450g 150g 60g ¼ワ 3袋	320g 1½パック 1袋 600g 200g 80g ½ワ 4袋
③ 鍋に②、鶏肉を入れ、蓋をして中火で煮る (目安として2人用約7〜10分)。 煮汁に食材のだしとコラーゲンが含まれて いるので、鍋あとにご飯を入れて 雑炊にしたり、麺を入ると最後まで 美味しく召し上がれます。	水	600ml	800ml	1200ml

10月21日

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 10/22(日)

調理時間

約45分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 卵…ゆでる(沸騰後約6分) ① 生姜…皮付きのまま薄切り 太葱…ぶつ切り ② 貝割大根…根元を切って半分に切る	豚肩ロースかたまり肉(冷蔵) 油 太葱(冷蔵) 生姜 水 さとう 酒 しょうゆ 貝割大根(冷蔵) 卵(冷蔵) 練りからし	240g 大½ ½本 ½かけ 80ml 大3 大2 60ml ½パック 2コ	360g 大¾ ½本 ½かけ 120ml 大4½ 大3 90ml 1パック 3コ	480g 大1 1本 1かけ 160ml 大6 大4 120ml 1パック 4コ
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 ② 鍋に③、④をいれ、沸騰したら①を加えて蓋をし、弱火〜中火で約30分煮る。 ③ ②の肉を返して⑦を加え更に10分煮る。 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。	青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) やさしい旨だし	½ワ 30g 1½袋	¾ワ 40g 2袋	1ワ 60g 3袋
下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。 ① 大根…短冊切り	塩蔵わかめ(冷蔵) 大根(冷蔵) だし汁 みそ	適量 100g 300ml 大1½	適量 150g 450ml 大2	適量 200g 600ml 大2½
① 鍋にだし汁、①を入れて煮、火が通ったら、⑦を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。				

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。