

7月29日 やわらか豚ともやしのおろしのつけ

消費期限: 7/31(水) 調理時間: 約25分

手順: かぼちゃサラダ→やわらか豚ともやしのおろしのつけ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 大根…おろす→軽く水気を切る 細葱…小口切り ① 豆板醤(お好みで加減)と②を合わせておく ① ポリ袋に食べやすく切った豚肉と小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。 ② フライパンに油を熱して、①を焼き、火が通ったら、⑦ともやしを加えてさっと炒める。 ③ もやしに火が通ったら、しょうゆで調味し、皿に盛り、⑦をのせる。	豚バラ薄切り肉(冷蔵) 200g 300g 400g [小麦粉 大根(冷蔵) 細葱(冷蔵) もやし(冷蔵) 油 豆板醤 酒、みりん さとう おろしにんにく おろししょうが しょうゆ]	200g 大½ 150g 適量 150g 大½ 1袋 各大1 小1 小1 大1	300g 大1 220g 適量 200g 大½ 2袋 各大1½ 大½ 大½ 大1½	400g 大1½ 300g 適量 300g 大1 2袋 各大2 大½ 大½ 大2
下ごしらえ ⑦ 胡瓜…小口切り→塩もみして水気を絞る ① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)フォークで粗くつぶす。 ② ①、⑦を⑥であえて、食べやすくちぎった葉野菜と共に盛る。	かぼちゃ(冷蔵) 150g 220g 300g 胡瓜(冷蔵) ½本 1本 1本 [マヨネーズ 塩、こしょう 葉野菜(冷蔵)]	150g ½本 大2 少々 適量	220g 1本 大3 少々 適量	300g 1本 大4 少々 適量



7月30日 青椒肉絲

消費期限: 8/1(木) 調理時間: 約30分

手順: ごま香るふわふわ卵とわかめのスープ→青椒肉絲

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 牛肉…③をもみ込む ① ピーマン、たけのこ…細切り 玉葱…薄切り ① フライパンに油を熱して⑦を炒めて取り出す。 ② 続いて①を炒め、①を戻し入れて炒め合わせ、たれを加えてからめる。	牛モモ又肩ロース肉(4~5mm厚さ)(冷蔵) 140g 210g 280g [酒 しょうゆ 片栗粉 油 ピーマン(冷蔵) たけのこ水煮 玉葱(冷蔵) チンジャオロースーのたれ]	140g 小1 小1 大1 大½ 3コ 40g 小1コ 2袋	210g 大½ 大½ 大1½ 大½ 4コ 60g 小1コ 3袋	280g 大½ 大½ 大2 大1 6コ 80g 1コ 4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 鍋に⑥を煮立て、⑦を入れてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振って盛り、ごまを散らす。	卵(冷蔵) 1コ 2コ 2コ 塩蔵わかめ(冷蔵) 適量 適量 適量 [水 鶏がらスープの素 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 白ごま]	1コ 適量 400ml 大½ 小½ 少々 少々 ½袋	2コ 適量 600ml 大1 小½ 少々 少々 ¾袋	2コ 適量 800ml 大1½ 小1 少々 少々 1袋



7月31日 鶏肉の葱塩ソース

消費期限: 8/2(金) 調理時間: 約20分

手順: ツナとキャベツのレンジ蒸し→鶏肉の葱塩ソース

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 鶏肉は厚みを平均にし、②で下味をつける。 ① 太葱…斜め切り ① フライパンにごま油を熱して⑦を皮目を下にして焼き、返して蓋をし、中まで火を通して食べやすく切って葉野菜と共に盛り付ける。 ② フライパンの余分な油を軽く拭き取り、①を炒め、たれを加え、①にかける。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 240g 360g 480g [塩 あらびき黒こしょう 鶏肉の葱塩ソース 太葱(冷蔵) 塩だれ 葉野菜(冷蔵)]	240g 少々 少々 大½ ½本 2袋 適量	360g 少々 少々 大½ ½本 3袋 適量	480g 少々 少々 大1 1本 4袋 適量
下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 人参…細切り ① 人数分の耐熱器に⑦、もやし、油をきったツナフレークを入れ、⑥をふりかけ、ラップをし、電子レンジで加熱(目安として1人用約3分)し、味付けポン酢をかけていただく。	ツナフレーク油漬(70g) 1コ 1コ 1コ キャベツ(冷蔵) 100g 150g 200g もやし(冷蔵) 100g 150g 200g 人参(冷蔵) 30g 40g 60g [酒 塩 味付けポン酢]	1コ 100g 100g 30g 大2 少々 適量	1コ 150g 150g 40g 大3 少々 適量	1コ 200g 200g 60g 大4 少々 適量



8月1日 カジキマグロの香味揚げ

消費期限: 8/3(土) 調理時間: 約30分

手順: ジャガ芋煮→カジキマグロの香味揚げ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 水菜…ざく切り ① フライパンに多めの油(1cm位)を入れて低温にし、凍ったままの香味揚げを揚げ焼き(焦げやすいので注意)、食べやすく切る。 ② ⑦と①を皿に盛り、合わせた③をかける。	カジキマグロ香味揚げ(80g)(冷凍) 2コ 3コ 4コ [油 しょうゆ マヨネーズ 水菜(冷蔵)]	2コ 適量 小½ 大2 ¼ワ	3コ 適量 小1 大3 ½ワ	4コ 適量 大½ 大4 ¾ワ
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋…乱切りにし、水にさらす 玉葱…くし形切り 人参…乱切り 油揚げ…食べやすく切る ① 鍋に⑥、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、煮汁が少なくなるまで煮る。	ジャガ芋 2コ 3コ 4コ 玉葱(冷蔵) 小1コ 小1コ 1コ 人参(冷蔵) 40g 60g 80g 油揚げ(冷蔵) ½枚 1枚 1枚 [だし汁 さとう しょうゆ みりん]	2コ 小1コ 40g ½枚 170ml 大1 大2 大½	3コ 小1コ 60g 1枚 220ml 大1½ 大3 大1	4コ 1コ 80g 1枚 300ml 大2 大4 大1½



8月2日 日向夏かおるちらし寿司

消費期限: 8/4(日) 調理時間: 約25分

手順: みそ汁→日向夏かおるちらし寿司→とり天

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 青じその葉…せん切り ① 米は少し固めに炊き上げて、ちらし寿司の素を加え(3人用はちらし寿司の素かごはんの量を調整してください)、切るように混ぜ合わせる。 ② フライパンに油を熱し、⑥を加えた溶き卵を薄く焼き、せん切りにする(錦糸卵)。 ③ ①に②、⑦をのせる。	日向夏かおるちらし寿司の素 1袋 1½袋 2袋 [米(ご飯) 卵(冷蔵) さとう 塩 油 青じその葉(冷蔵)]	1袋 2合(約650g) 1コ 小½ 少々 小½ 2枚	1½袋 3合(約1000g) 2コ 小½ 少々 小1 3枚	2袋 4合(約1300g) 2コ 小½ 少々 小1 4枚
① とり天…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)。 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 青菜…ざく切り ① 鍋にだし汁を煮立て、⑦を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。	若鶏とり天(冷凍) 約160g 約240g 約320g *グラム表記のため、個数にバラつきがあります。 [青菜(冷蔵) 焼麩 だし汁 みそ]	約160g 約240g 約320g ½ワ 4コ 300ml 大1	約240g 約320g 約320g ¾ワ 6コ 450ml 大1½	約320g 約320g 約320g ¾ワ 8コ 600ml 大2



8月3日 牛おろしぶっかけうどん & タレカツ丼

消費期限: 8/4(日) 調理時間: 約30分

手順: 牛おろしぶっかけうどん→タレカツ丼

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 大根…おろす→軽く水気をきる 細葱…小口切り ① 鍋又はフライパンに②を入れて煮立て牛肉を加えてほぐしながら煮、火が通ったら火を止める。 ② うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分30秒)→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る。 ③ ②に、①、⑦をのせ、めんつゆをかける。	牛薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵) 140g 210g 280g [だし汁 酒 さとう しょうゆ レンジ用うどん(200g)(冷凍) 麵つゆ 細葱(冷蔵) 大根(冷蔵)]	140g 50ml 大½ 大½ 大½ 2玉 2袋 適量 100g	210g 70ml 大½ 大½ 大½ 3玉 3袋 適量 150g	280g 100ml 大1 大1 大1 4玉 4袋 適量 200g
下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り ① ヒレカツは、凍ったまま袋から出して少し深みのある耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱(目安として6コ約2分~2分30秒)し、たれをかけて浸す。 ② 温かいご飯に⑦、①のカツを盛り、残りのたれを回しかける。	レンジでひとくちタレカツ丼用(冷凍) 162g(6個入り) 243g(9個入り) 324g(12個入り) ヒレカツ 2P 3P 4P タレ(30g) 100g 150g 200g キャベツ(冷蔵)	162g(6個入り) 2P 100g	243g(9個入り) 3P 150g	324g(12個入り) 4P 200g



※お届け日までこ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。