

11月23日

豚丼～温玉のせ～

フレッシュサラダ・みそ汁

調理時間
約30分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
豚丼～温玉のせ～ ① 油をひかずにフライパンを熱して、豚肉を両面焼き、たれをからめる。 ② 丼にご飯を盛って、①、温泉卵をのせる。	和豚もちぶた豚丼セット (冷蔵) 豚バラ肉(4～5mm厚さ) 豚丼のたれ 温泉卵 (冷蔵)	240g 2袋 2コ	360g 3袋 3コ	480g 4袋 4コ
フレッシュサラダ 下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り ミニトマト…くし形切り 貝割大根…根元を切り、半分に切る ① ⑦を盛り、お好みのドレッシングをかける。	キャベツ (冷蔵) 貝割大根 (冷蔵) ミニトマト (冷蔵) お好みのドレッシング	100g ½パック 2コ	150g 1パック 3コ	200g 1パック 4コ
みそ汁 下ごしらえ ⑦ えのき茸…根元を落として半分に切る 油揚げ…短冊切り ① 鍋にだし汁を煮立てて⑦を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。	油あげ (冷蔵) えのき茸 (冷蔵) だし汁 みそ	½枚 ½袋 300ml 大1	1枚 ½袋 450ml 大1½	1枚 1袋 600ml 大2

11月24日

鮭ときのこの
ホイル焼き

かに風味スパサラダ・ごぼうのおかか煮

調理時間
約30分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
鮭ときのこのホイル焼き 下ごしらえ ⑦ 魚…解凍し、塩こしょうをする ① 霜降りひらたけ…小房に分ける 玉葱…薄切り ① アルミホイルに水気を押さえた魚、⑦、バターの順に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。 ② 火が通ったら、味付ポン酢をかける。	生ざけ(約80g) (冷蔵) 塩 こしょう 霜降りひらたけ (冷蔵) 玉葱 バター又マーガリン 味付ポン酢	2切 少々 少々 ½パック 小1コ 小1コ 大1 適量	3切 少々 少々 1パック 小1コ 小1コ 大1½ 適量	4切 少々 少々 1パック 1コ 1コ 大2 適量
かに風味スパサラダ 下ごしらえ ⑦ สปาゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる(途中、コーンを加える) ① 胡瓜…細切り かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす ① ⑦、①を④であえる。	かに風味かまぼこ (冷蔵) สปาゲティ 胡瓜 (冷蔵) カーネルコーン (冷蔵) マヨネーズ 塩 こしょう	2本 40g ½本 20g 大2 少々 少々	2本 60g 1本 30g 大3 少々 少々	3本 80g 1本 40g 大4 少々 少々
ごぼうのおかか煮 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 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。	ごぼう (冷蔵) 人参 (冷蔵) だし汁 しょうゆ みりん 削り節	80g 40g 120ml 大¾ 大½	120g 60g 150ml 大1 大¾	160g 80g 200ml 大1½ 大1

11月25日

日南どりの
黒こしょう焼き

コーンシチュー

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
日南どりの黒こしょう焼き 下ごしらえ ⑦ 玉葱(シチューにも使用)…くし形切り ① フライパンに油を熱して鶏肉、⑦、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) カットブナシメジ (冷蔵) 玉葱 油 山賊焼のたれ サニーレタス又 葉野菜 (冷蔵)	200g ½パック ½コ 大½ 2袋 適量	300g 1パック 小1コ 大¾ 3袋 適量	400g 1パック 1コ 大1 4袋 適量
コーンシチュー 下ごしらえ ⑦ ジャガ芋、人参…乱切り 玉葱(黒こしょう焼きにも使用)…くし形切り ベーコン…短冊切り 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。 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。	ベーコン (冷蔵) ジャガ芋 人参 (冷蔵) 玉葱 シチューミックス (スイートコーン) バター又マーガリン 水 こしょう	2枚 2コ 40g ½コ 50g 大½ 500ml 少々	2枚 3コ 60g 小1コ 70g 大¾ 700ml 少々	3枚 4コ 80g 1コ 100g 大1 1000ml 少々

11月26日

八宝菜

かに焼売・春雨サラダ

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
八宝菜 下ごしらえ ⑦ きくらげ…水につけて戻し、大きければ切る ① いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に④をもみ込む 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 ④ うま煮ソース・水を合わせる。 ① フライパンに油を熱して①を炒め、⑦、②を加えてさらに炒める。 ② 火が通ったら、よく混ぜた④を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。	豚コマ (冷蔵) いか鹿の子短冊 (冷蔵) 酒・しょうゆ・片栗粉 白菜 (冷蔵) たけのこ水煮 玉葱 ピーマン (冷蔵) 人参 (冷蔵) きくらげ 油 うま煮ソース 水	60g 60g 各小1 150g 40g 小1コ 1コ 40g 少々 2袋 100ml	90g 90g 各大½ 220g 60g 小1コ 1コ 60g 少々 3袋 150ml	120g 120g 各大¾ 300g 80g 1コ 2コ 80g 少々 4袋 200ml
かに焼売 ① かにシューマイは凍ったまま、さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ加熱する(目安として8コ約3分)	かにシューマイ (冷蔵) しょうゆ 練りからし	8コ	12コ	16コ
春雨サラダ 下ごしらえ ⑦ わかめ…水にさらして戻し、食べやすく切る ① 春雨…約4分ゆでる→水にさらして食べやすく切る→水気をよくきる ① ミニトマト…くし形切り ② ⑥を合わせて①、⑦、①をあえる。 春雨は水気をよくきりましょう。	春雨 ミニトマト (冷蔵) 塩蔵わかめ (冷蔵) 鶏がらスープの素 味付ポン酢 ごま油	30g 2コ 適量 少々 大1½ 小1	40g 3コ 適量 少々 大2 大½	60g 4コ 適量 少々 大2½ 大¾

11月27日

えびカツとじ

かぼちゃサラダ・くずし豆腐の塩炒め

調理時間
約35分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
えびカツとじ 下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り 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。 ② 鍋又はフライパンに④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、半熟上で火を止め、蒸らす。	天然エビステークカツ (100g) (冷蔵) 揚げ油 玉葱 卵 (冷蔵) やさしい旨だし 水 しょうゆ	2コ 小1コ 2コ 2袋 120ml 大½	3コ 小1コ 3コ 3袋 180ml 大¾	4コ 1コ 4コ 4袋 240ml 大1
かぼちゃサラダ 下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として160g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 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分) ① ⑦を⑥であえる。	かぼちゃ (冷蔵) むき枝豆 (冷蔵) マヨネーズ 塩 こしょう	160g 20g 大2 少々 少々	240g 30g 大3 少々 少々	320g 40g 大4 少々 少々
くずし豆腐の塩炒め 下ごしらえ ⑦ 豆腐は食べやすく切り、水切りする ① 青菜…ざく切り 人参…細切り 電子レンジで簡単水切り！ 耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます。1パックで2～2分30秒(500W)	豆腐 (冷蔵) ごま油 塩 こしょう 青菜 (冷蔵) 人参 (冷蔵) 酒 塩 黒こしょう(あらびき) 削り節	1パック 大¾ 小½ 少々 ¼ワ 30g 大¾ 小¼ 少々	1パック 大¾ 小½ 少々 ¼ワ 40g 大1 小½ 少々	1½パック 大1 小½ 少々 ½ワ 60g 大1½ 小½ 少々

11月28日

具だくさん
きりたんぽ鍋

調理時間
約30分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
具だくさんきりたんぽ鍋 ① きりたんぽ…中身を1本ずつ離して耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として1パック約3分) ② ごぼう…表面をこすり洗いし、ささがき→水にさらす 白菜…ざく切り 人参…半月切り 太葱…斜め切り 舞茸…根元を切って小房に分ける 春菊…葉と茎のやわらかい部分を摘み取る 豆腐…食べやすく切る→水気をきる ③ 鍋に分量の水、スープを煮立て、材料を入れて煮る(きりたんぽは最後に加え、軽く味がしみ込む程度煮込む)。	きりたんぽ 若鶏モモ肉 (一口カット) (冷蔵) 豆腐 (冷蔵) 舞茸 (冷蔵) ごぼう (冷蔵) 太葱 (冷蔵) 白菜 (冷蔵) 人参 (冷蔵) 春菊 (冷蔵) 比内地鶏スープ 水	1パック 160g 1パック ½パック 50g ½本 200g 40g ¼ワ ¾袋 600ml	1パック 240g 1パック 1パック 70g 1本 300g 60g ½ワ 1袋 800ml	2パック 320g 1½パック 1パック 100g 1本 400g 80g ½ワ 1袋 800ml

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。