SPECIAL MENU（スペシャルメニュー）

3/13（月）〈岡山名物〉デミカツ丼

おあげと大根の煮物
さっぱり梅あえ

調理時間 約35分

〈岡山名物〉デミカツ丼

作り方

❶ キャベツ…せん切り
❷ カツは凍ったまま、約170～180℃の揚げ油で時々返しながら揚げ、食べやすく切る。
❸ 丼にご飯を盛り、❶、❷をのせ、デミグラスソースをかける。

デミグラスソース
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ロース肉パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
揚げ油	適量	適量	適量
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g

おあげと大根の煮物

❶ 油揚げ…短冊切り
こんにゃく…ちぎってゆでる
大根、人参…乱切り
❷ 鍋にa、❶を入れ、蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
こんにゃく	¼枚	⅓枚	½枚
a だし汁	170ml	220ml	300ml
a さとう	大⅔	大1	大1⅓
a しょうゆ	大1	大1½	大2
a みりん	大½	大⅔	大1

さっぱり梅あえ

❶ もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる
❷ 練り梅をだし汁でのばして❶をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
練り梅	⅔袋	1袋	1⅓袋
だし汁	小1	大½	大⅔

3/14（火）チキンクリームシチュー

ハムサラダ

調理時間 約30分

チキンクリームシチュー

作り方

❶ ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→固めに塩ゆで
❷ じゃが芋、人参…乱切り
玉葱…くし形切り
❸ 鶏肉…塩、こしょうする
❹ 鍋にバターを熱して❸を炒め、❷を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
❺ 火が通ったら火を止め、シチューミックス、❶を加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉(冷蔵)	200g	300g	400g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
じゃが芋	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
シチューミックス〈クリーム〉	50g	70g	100g
バター又マーガリン	大½	大⅔	大1
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう	少々	少々	少々

ハムサラダ

❶ コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
貝割大根…根元を切って半分に切る
ハム…短冊切り
レタス…ちぎる
❷ ❶を盛り、お好みのドレッシングをかける。

貝割大根は、さっとゆでることで辛みがやわらぎます。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム(冷蔵)	2枚	2枚	3枚
貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

3/15（水）さばの塩焼き

豆腐のチャンプルー・甘酢漬け

調理時間 約35分

さばの塩焼き

作り方

❶ 魚は解凍し、グリルで両面焼く。

材料	2人用	3人用	4人用
塩さば(フィーレ)(約100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚

豆腐のチャンプルー

下ごしらえ
㋐ 豆腐…適当な大きさに切る→充分に水気を切る
㋑ きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

電子レンジで水切り！
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ならないように並べます(1パック約2分～2分30秒)

㋒ にら…ざく切り
人参…細切り
ウインナー…斜め切り

❶ フライパンに油を熱して豆腐を崩しながら炒め、塩を振り、取り出す。
❷ 続いて㋒、もやし、㋑を炒め、❶を戻し入れて炒め合わせる。aで調味し、削り節を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
油	大⅔	大⅔	大1
塩	小⅓	小⅓	小½
ウインナー(冷蔵)	2本	3本	4本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
にら(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
きくらげ	少々	少々	少々
a しょうゆ	大1⅓	大2	大2⅔
a ごま油	少々	少々	少々
a こしょう	少々	少々	少々
削り節	適量	適量	適量

甘酢漬け

❶ 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る
❷ bを合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
b さとう	大⅔	大1	大1⅓
b 塩	少々	少々	少々
b 酢	大1⅓	大2	大2⅔

3/16（木）豚のおろし焼き

舞茸野菜汁・粉ふきかぼちゃ

調理時間 約35分

豚のおろし焼き

作り方

下ごしらえ
㋐ 豚肉…食べやすく切り、aを合わせた中に約20分つける

❶ 大根…おろす→軽く水気をきる
❷ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、❶をのせる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚モモ薄切り肉(冷蔵)	240g	360g	480g
a さとう	大½	大⅔	大1
a 酒	大½	大⅔	大1
a しょうゆ	大1	大1½	大2
a 油	大½	大⅔	大1
大根(冷蔵)	120g	180g	240g
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

舞茸野菜汁

❶ 舞茸…小房に分ける
青菜…ざく切り
玉葱…薄切り
人参…いちょう切り
❷ 鍋にだし汁、❶を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
舞茸(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
青菜(冷蔵)	⅙ワ	¼ワ	⅓ワ
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1⅓	大2	大2⅔

粉ふきかぼちゃ

❶ かぼちゃ…一口大に切る
❷ 鍋にbを入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら、水分を飛ばしながら鍋を動かして粉をふかせる。

材料	2人用	3人用	4人用
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g
b やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
b 水	120ml	180ml	240ml

3/17（金）鶏すき焼き

調理時間 約30分

鶏すき焼き

作り方

❶ 糸こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる
えのき茸…根元を切る
ごぼう…泥を洗い、ささがき→水に取ってさっと流す
人参…短冊切り
白菜、水菜…ざく切り
焼豆腐…食べやすく切る
太葱…斜め切り

方法①〈関西風〉

油を熱し、鶏肉を焼きつけて、直接さとう、しょうゆを加えて調味し、❶と共に煮る。
肉のおいしさが倍増する調理法です。
野菜から出る水分で煮込みます。

方法②〈関東風〉

だし汁、調味料を煮立たせてわりしたを作っておく。わりしたを補いながら鶏肉、❶を煮る。
味が均等につき、手軽な方法です。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
焼豆腐(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
ごぼう(冷蔵)	40g	60g	80g
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
水菜(冷蔵)	⅓ワ	¼ワ	⅓ワ
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
方法①〈関西風〉 油	大½	大⅔	大1
方法①〈関西風〉 さとう	大4	大6	大8
方法①〈関西風〉 しょうゆ	大4	大6	大8
方法②〈関東風〉 だし汁	70ml	100ml	130ml
方法②〈関東風〉 さとう	大2	大3	大4
方法②〈関東風〉 酒	大2	大3	大4
方法②〈関東風〉 しょうゆ	大4	大6	大8
方法②〈関東風〉 みりん	大2⅔	大4	大5⅓

3/18（土）〈お彼岸〉あなごのちらし寿司

鶏の梅しそ天ぷら・花麩のすまし汁

調理時間 約40分

〈お彼岸〉あなごのちらし寿司

作り方

下ごしらえ
㋐ 米は少し固めに炊き上げてbを加え、うちわであおぎながら、粗熱が取れるまで手早く混ぜる。
㋑ 椎茸…ぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)
㋒ かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす

❶ きざみ穴子…凍ったまま袋ごと湯煎(約5分)
❷ 椎茸、人参…みじん切り
ごぼう…泥を洗い、みじん切り→水にさらす
❸ フライパンに油を熱して❷を炒め、aを加えて水分がなくなるまで煮詰め、取り出す。
❹ ❸のフライパンの汚れを拭き取って油を足し、cを加えた溶き卵を薄く焼き、せん切りにする(錦糸卵)。
❺ ❸、❶(タレはお好みで加減)、㋐を混ぜ合わせ、❹、㋒をのせる。
きざみあなごは、少し残して最後にのせると豪華に

材料	2人用	3人用	4人用
きざみ穴子(冷凍)	100g	150g	200g
かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
刻み干椎茸	2g	3g	4g
ごぼう(冷蔵)	40g	60g	80g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
a 油	大⅔	大1	大1⅓
a 椎茸の戻し汁+水	40ml	50ml	60ml
a さとう	大1	大1½	大2
a しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓
米(ご飯)	2合(約650g)	3合(約1000g)	4合(約1300g)
b さとう	大2⅓	大3½	大4⅔
b 塩	小⅔	小1	小1⅓
b 酢	大4	大6	大8
卵(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
c さとう	小⅔	小⅔	小1
c 塩	少々	少々	少々
c 油	小1	小1	大½

鶏の梅しそ天ぷら

❶ 天ぷら…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として4枚約2分20秒)

材料	2人用	3人用	4人用
鶏の天ぷら〈梅しそ〉(冷凍)	4枚	6枚	8枚

花麩のすまし汁

下ごしらえ
㋐ 花麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る
㋑ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

❶ 鍋にdを煮立て、㋐、㋑を入れてさっと煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
花麩	4コ	6コ	8コ
塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
d だし汁	300ml	450ml	600ml
d 塩	小¼	小½	小½
d しょうゆ	大½	大⅔	大1
d みりん	小1	大½	大⅔

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。