

11月6日

炭火香る!温玉豚丼

みそ汁

消費期限 11/8(水)

調理時間
約10分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 油揚げ…短冊切り 青菜…ざく切り	豚切り落とし肉(冷蔵)	200g	300g	400g
	炭火風しょうゆだれ	1½袋	2袋	2½袋
	油	大½	大¾	大1
	温泉卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① 鍋にだし汁を煮立て、⑦、もやし、シメジを入れて蓋をして中火で煮る (目安として2人用約5分)。				
② フライパンに油を熱して、豚肉を焼き、たれを加えてからめる。	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
③ 温かいご飯に②、温泉卵をのせる。	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
④ ①に火が通ったら、みそを溶かし入れる。	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
	カットブナシメジ(冷蔵)	½袋	½袋	1袋
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1½	大2	大2½

11月7日

タルタルチキン南蛮

けんちん煮

消費期限 11/9(木)

調理時間
約15分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豆腐…適当な大きさにちぎる→水気をきる	しょうが醤油の和風チキン竜田(冷蔵)	200g (2枚)	300g (3枚)	400g (4枚)
	油	適量	適量	適量
① 鍋にごま油を熱して玉葱、人参、豆腐を崩しながら加えて炒め、⑧を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約2〜3分)。	チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
② フライパンに多めの油(1cm位)を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら裏返して揚げ焼く。	タルタルソース	2袋	3袋	4袋
③ キャベツ…せん切り	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
④ ①に火が通ったら、枝豆を加えてざっと煮る。	豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
⑤ チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、③を添える。	カット野菜〈玉葱、人参〉(冷蔵)	100g	150g	200g
	むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
	ごま油	大½	大¾	大1
	だし汁	80ml	120ml	160ml
	さとう	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	みりん	大1	大1½	大2

11月8日

バターじょうゆで食べるさけのムニエル

ミネストローネ

消費期限 11/10(金)

調理時間
約20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、キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする	さけ(80g)(冷凍)	2切	3切	4切
① 鍋に①を入れて煮立てる。	塩	小¼	小½	小¾
② 玉葱、人参…角切り	こしょう	少々	少々	少々
③ ①の鍋に②、鶏肉を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4〜6分)。	小麦粉	適量	適量	適量
④ サニーレタス…ちぎる	油	小1	大½	大¾
⑤ ポリ袋に水気を拭いた魚、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。	バター	小1	大½	大¾
⑥ フライパンに油、バターを熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼いて盛り、④を添える。	バター	大1	大1½	大2
魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。	しょうゆ	大1	大1½	大2
⑦ ⑥のフライパンの汚れを拭き取り、⑧を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	若鶏コマ(冷蔵)	50g	70g	100g
	白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	水	500ml	700ml	1000ml
	コンソメ	1コ	1½コ	2コ
	トマトケチャップ	大1½	大2	大2½
	塩、こしょう	少々	少々	少々

11月9日

紙包みてりやきハンバーグ

半熟卵のサラダ・和風スープ

消費期限 11/11(土)

調理時間
約15分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 卵…半熟にゆでる(沸騰後約6分)→半分に切る 【コツ】卵がゆで上がった後、すぐに流水の下で約1〜2分冷やしましょう。	紙包みてりやきハンバーグ(190g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
② 貝割大根…根元を切って半分に切る レタス…ちぎる	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
③ ①、②を盛り、スライスアーモンドを散らし、お好みのドレッシングをかける。	貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
④ ハンバーグは袋から出し、紙包みのまま耐熱器にのせ、貼り合わせのある面を上にして、凍ったまま電子レンジで加熱する(目安として1コ約5分20秒)。 袋を開封する際、蒸気等でやけどにご注意ください。 袋が熱にくい時は、はさみ等をご利用ください。	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
⑤ 鍋に⑥、カット野菜を入れて煮る。	スライスアーモンド	7g	10g	15g
	お好みのドレッシング	適量	適量	適量
	カット野菜〈キャベツ・人参〉(冷蔵)	120g	180g	240g
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	塩	小¼	小½	小¾
	しょうゆ	大½	大¾	大1
	みりん	小1	大½	大¾

11月10日

はちみつ生姜鍋

消費期限 11/12(日)

調理時間
約15分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 鶏肉…食べやすく切る 白菜…ざく切り えのき茸…根元を落としてほぐす 太葱…斜め切り 人参…短冊切り 豆腐…水気を切って食べやすく切る	なんこつつくね(冷凍)	4コ	6コ	8コ
② 鍋にスープ、水を入れて煮立て、煮えにくい具材から順に入れて煮る。	若鶏モモ肉(冷蔵)	160g	240g	320g
はちみつのもろやかなコクと生姜の風味がひきたつ醤油ベースの人気の鍋。 「やみつきになる美味しさ」と大好評! ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。	白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
	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
	太葱(冷蔵)	½本	1本	1本
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	はちみつ生姜鍋スープ	1袋	1袋	1袋
	水	1000ml	1000ml	1000ml

11月11日

ポークステーキ

コールスローサラダ

消費期限 11/12(日)

調理時間
約20分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① キャベツ、人参(サラダ用)…せん切り	豚ロース肉(130g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
② コーン…ラップで包み電子レンジで加熱する(目安として20g50秒)	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
③ ピーマン…食べやすく切る	塩、こしょう	少々	少々	少々
④ 人参(ポークステーキ用)…食べやすく切る。	バター又マーガリン	大¾	大1	大1½
⑤ ①、②を④であえる。	トマトケチャップ	大2	大3	大4
⑥ ④を⑤と共に鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。	ソース	大¾	大1	大1½
⑦ 豚肉…すじ切りをし、塩、こしょうする。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
⑧ フライパンを熱してバターを入れ、⑥、⑦を焼き、⑥と共に盛り付けて⑧を混ぜ合わせてかける。	水	120ml	120ml	160ml
	さとう	小½	小½	小½
	塩	小½	小½	小½
	バター又マーガリン	大¾	大¾	大1
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	人参(冷蔵)	少々	少々	少々
	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	さとう	大1	大1½	大2
	塩	小½	小½	小¾
	酢	大2	大3	大4
	オリーブ油又サラダ油	大1	大1½	大2

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利用ください。※調理時間は下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。