

5月22日

鶏肉の山賊焼き

根菜の田舎煮

消費期限 5/24(水)

調理時間 約20分

カット野菜の消費期限は5/22(月)です、本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用			3人用			4人用				
① 鶏肉…厚みを平均にして皮にフォークで穴を開け、塩、こしょうする キャベツ…せん切り	若鶏モモ肉(冷蔵)	240g	360g	480g	塩	少々	少々	少々	こしょう	少々	少々	少々
		山賊焼きのたれ	2袋	3袋		4袋	キャベツ(冷蔵)	100g		150g	200g	
② フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を焼く。火が通ったらたれを加えて絡め、キャベツと共に盛る。	片栗粉	適量	適量	適量	油	適量	適量	適量				
① こんにやく…一口大にちぎり、熱湯でゆでる	カット野菜(大根、人参)(冷蔵)	200g	300g	400g	こんにやく(冷蔵)	1/4枚	1/2枚	1/2枚				
	むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g	だし汁	170ml	220ml	300ml	a	さとう	大1 1/2	大2 1/2
② 鍋にaを煮立て、①を加えて中火で煮、途中枝豆を加えて煮る。					しょうゆ	大1 1/2	大2 1/2	大3 1/2				
					みりん	大1	大1 1/2	大2				

5月23日

からすがれいのみりん干し

豚汁・塩もみ大根ソテー

消費期限 5/25(木)

調理時間 約30分

カット野菜の消費期限は5/23(火)です、本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用			3人用			4人用			
① 魚は解凍し、アルミホイルを敷いてグリルで両面焼く 白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。	氷温造りからすがれいのみりん干し(100g)(冷凍)	2切	3切	4切							
	豚コマ(冷蔵)	50g	70g	100g	カット野菜(白菜、玉葱、人参)(冷蔵)	200g	300g	400g			
① 鍋にだし汁を煮立て、白菜、玉葱、人参、豚肉を入れてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	だし汁	400ml	600ml	800ml	みそ	大1 1/2	大2	大2 1/2			
下ごしらえ ⑦ 大根…棒状に切る→分量の塩でもみ、約15分おく	大根(冷蔵)	160g	240g	320g	塩	小1/4	小1/2	小1/2			
	青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ	ごま油	大1/2	大3/4	大1			
① 青菜…ざく切り ② フライパンにごま油を熱して水気を絞った大根、①を炒めaで調味する。	鶏がらスープの素	小1/2	小1/2	小1/2	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々			

5月24日

トマトソースdeチーズ入りハンバーグ

ごろごろポテトのコンソメスープ

消費期限 5/26(金)

調理時間 約25分

カット野菜の消費期限は5/24(水)です、本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用			3人用			4人用				
下ごしらえ ⑦ サニーレタス…食べやすくちぎる ミニトマト…くし形切り	トマトソースdeチーズ入りハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量				
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ								
① ハンバーグは凍ったままたっぷりの熱湯に袋ごと入れ、約18～20分湯煎する。 ② ①、⑦を盛りつける。												
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋…乱切りにし、水にさらす 人参…半月切り 玉葱…薄切り	じゃが芋	2コ	3コ	4コ	人参(冷蔵)	30g	40g	60g	水	400ml	600ml	800ml
	人参	小1コ	小1コ	1コ	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ		コンソメ	1コ	1 1/2コ
① 鍋に水、コンソメを煮立て、⑦を加えて煮、aで調味する。	酒	小1	大1/2	大3/4	塩	少々	少々	少々	しょうゆ	小1	大1/2	大3/4
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々								

5月25日

甘辛Wごま豚丼

かにかまのさっぱりあえ

消費期限 5/27(土)

調理時間 約10分

カット野菜の消費期限は5/26(金)です、本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用			3人用			4人用				
① 豚肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうし、片栗粉をまぶす ② フライパンに油を熱して①を焼き、たれ、水を加えてからめ、温かいご飯にのせ、ごまを振る。	豚切り落とし肉(冷蔵)	240g	360g	480g	塩、こしょう	少々	少々	少々	片栗粉	大3/4	大1	大1 1/2
	天丼のたれ	2袋	3袋	4袋		油	大1/2	大3/4		大1		
下ごしらえ ⑦ 湯を沸かす。	水	大1	大1 1/2	大2	白ごま	1/2袋	1袋	1 1/2袋	黒ごま	1/2袋	1袋	1 1/2袋
① ⑦の湯でキャベツ、人参、もやしをゆで、水気を絞る。 ② かにかまぼこ…ほぐす ③ aを合わせて①、②をあえる。	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	3本	4本	カット野菜(キャベツ、人参)(冷蔵)	160g	240g	320g	味付ポン酢	大1 1/2	大2 1/2	大3 1/2
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	ごま油	小1/2	小3/4	小1				

5月26日

カジキマグロ香味揚げ

五目じゃが

消費期限 5/28(日)

調理時間 約30分

カット野菜の消費期限は5/26(金)です、本日中にお召し上がりください。

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 人参(五目じゃがにも使用)…せん切り	カジキマグロ香味揚げ(80g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ	油	適量	適量	適量	しょうゆ	小3/4	小1	大1/2
	フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままの香味揚げを低温で揚げ焼き(焦げやすいので注意)、食べやすく切る。	水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/2ワ		1/2ワ	マヨネーズ	大2		大3	大4	
② ①に⑦のをのせ、合わせたaをかける。	人参(冷蔵)	少々	少々	少々	がんもどき(冷凍)	2コ	2コ	3コ	じゃが芋	3コ	4コ	6コ
						玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ		1コ	人参(冷蔵)	40g
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(香味揚げにも使用)…乱切りにら…ざく切り がんもどき…食べやすく切る	にら(冷蔵)	1/2ワ	1/4ワ	1/2ワ	やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋	水	170ml	220ml	300ml
						しょうゆ	大1/2	大3/4		大1		
① 鍋にb、⑦(にら以外)を入れて蓋をして中火で煮る。 ② 火が通ったら、蓋を取り、にらを加えて、煮汁が少なくなるまで煮、ごまを散らす。	みりん	大1/2	大3/4	大1	白ごま	1/2袋	1/2袋	1袋				

5月27日

ポークステーキ

たまごスパゲティサラダ

消費期限 5/28(日)

調理時間 約30分

カット野菜の消費期限は5/27(土)です、本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用			3人用			4人用				
下ごしらえ ⑦ 人参…食べやすく切る。 ① ピーマン…食べやすく切る。 ② 豚肉…すじ切りをし、塩、こしょうする	豚ロース肉(130g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	塩、こしょう	少々	少々	少々
	バター又マーガリン	大3/4	大1	大1 1/2		トマトケチャップ	大2	大3		大4		
① ⑦をbと共に鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。 ② フライパンを熱してバターを入れ、④、⑤を焼き、①と共に盛り付けてaを混ぜ合わせでかける。	ソース	大3/4	大1	大1 1/2	人参(冷蔵)	40g	60g	80g	水	120ml	120ml	160ml
						さとう	小1/2	小1/2		小1/2		
下ごしらえ ⑦ 卵…固ゆでにし(沸騰後約10分)、乱切りにする ① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる。 ② 胡瓜、人参…せん切り	卵(冷蔵)	1コ	2コ	2コ	スパゲティ	40g	60g	80g	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	人参(冷蔵)	少々	少々	少々		マヨネーズ	大2	大3		大4		
① ⑦、④、⑤をcであえる。	塩、こしょう	少々	少々	少々								

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。