

7月1日

豚にらスタミナ丼

くずし豆腐の中華あえ・大根の甘酢

消費期限 7/3(水)

手順 大根の甘酢→くずし豆腐の中華あえ→豚にらスタミナ丼

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 にら…ざく切り ① 豚肉…小麦粉をまぶす ② aを合わせておく ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、お肉に焼き色が着いたら、にらを加えてざつと炒め、⑦を入れて全体を炒め合わせる。 ② 温かいご飯の上に①を盛り、卵黄をのせて、お好みで粗びき黒こしょうをふる。	豚切り落とし肉(冷蔵) にら(冷蔵) 小麦粉 ごま油 しょうゆ みりん みそ さとう お好みでおろしんにく 卵(冷蔵) 白ごま 粗びき黒こしょう	200g 1/2 大1/2 大1/2 大1/2 大1/2 小1 小1 適量 2コ 1/2袋 少々	300g 1/2 大1/2 大1/2 大1/2 大1/2 小1 小1 適量 3コ 1/2袋 少々	400g 3/4 大1 大1 大3 大3 大3 大3 適量 4コ 1袋 少々
下ごしらえ ⑦ 青菜…ざく切り ① ⑦、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 ② bを合わせ、①、軽く切って崩した豆腐をあえる。	豆腐(冷蔵) もやし(冷蔵) 青菜(冷蔵) 鶏がらスープの素 しょうゆ ごま油 塩	1/2パック 100g 1/2 小1 小1/2 大1 少々	3/4パック 150g 1/4 大1/2 小1/2 大1/2 少々	1パック 200g 1/2 大1/2 小1 大2 少々
① 大根…薄めのいちよう切り→塩もみ →水気を絞る ② cを合わせ、①をあえる。	大根(冷蔵) 塩 さとう 塩 酢	100g 小1/2 大1/2 少々 大1/2	150g 小1/2 大1 少々 大2	200g 小1/2 大1 少々 大2

豚にらスタミナ丼

くずし豆腐の中華あえ

大根の甘酢

7月2日

白身魚の昆布仕立て

ベーコンと野菜のコンソメ蒸し・みそ汁

消費期限 7/4(木)

手順 みそ汁→ベーコンと野菜のコンソメ蒸し→白身魚の昆布仕立て

調理時間
約30分



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① グリルで両面を焼く。 下ごしらえ ⑦ ベーコン…食べやすく切る 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り ① 大きめの耐熱器に⑦、シメジを入れてa(コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約6分)。 <small>鍋またはフライパンで強火→中火で蒸してもよいでしょう。</small>	白身魚の昆布仕立て(冷凍) ベーコン(冷蔵) 玉葱(冷蔵) カットブナシメジ(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 酒 コンソメ 塩、粗びき黒こしょう	2切 2枚 小1コ 1/2パック 150g	3切 2枚 小1コ 1/2パック 220g	4切 3枚 1コ 1パック 300g
下ごしらえ ⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻す ① 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁を煮立てて①を入れて煮、軽く水気を絞った⑦を加えてざつと煮、みそを溶かし入れる。	青菜(冷蔵) 焼麩 だし汁 みそ	1/2 4コ 300ml 大1	1/4 6コ 450ml 大1/2	1/2 8コ 600ml 大2

白身魚の昆布仕立て

ベーコンと野菜のコンソメ蒸し

みそ汁

7月3日

棒々鶏

ふんわり卵の焼きビーフン

消費期限 7/5(金)

手順 棒々鶏→ふんわり卵の焼きビーフン

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 ① フリルレタス…ちぎる 胡瓜…細切り ミニトマト…くし形切り ② 鶏肉…厚みを均一にし、耐熱器にのせてaを振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として200g約4分30秒～5分)→そぎ切りにする。 ③ ①、②を盛り、ソースをかける。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 酒 塩、こしょう 胡瓜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) フリルレタス 又葉野菜(冷蔵) 中華ドレッシング棒々鶏	200g 大1 少々 1本 2コ 適量 適量 2袋	300g 大1 1/2 少々 1本 3コ 適量 適量 3袋	400g 大2 少々 2本 4コ 適量 適量 4袋
下ごしらえ ⑦ ビーフン…熱湯に約4分つける→水にさらす→食べやすく切る→水気をよくきる ① 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、フライパンに油を熱してふんわりと炒め、取り出す。 ② 続いて白菜、人参、玉葱を炒め、⑦を加えて更に炒め、bで調味し、①を戻し入れる。	卵(冷蔵) 塩 こしょう 油 ビーフン カット野菜 (白菜・人参・玉葱)(冷蔵) やさしい旨だし 塩 こしょう	2コ 少々 少々 大1/2 30g 240g	2コ 少々 少々 大1/2 40g 360g	3コ 少々 少々 大1 60g 480g

棒々鶏

ふんわり卵の焼きビーフン

7月4日

おろしのっけハンバーグ

ウインナーと野菜の食べるスープ

消費期限 7/6(土)

手順 ウインナーと野菜の食べるスープ→おろしのっけハンバーグ

調理時間
約20分



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
① レタス…食べやすくちぎる ② ハンバーグは、沸騰したたっぷりのお湯に凍ったまま、袋ごと入れ約16分間温める。 ③ 大根はおろして軽く水気をきる。 ④ ②を盛り、青じその葉、③をのせて味付けぼん酢をかけ、①を添える。	ハンバーグステーキ(110g)(冷凍) 大根(冷蔵) 青じそ(冷蔵) 味付けボン酢 フリルレタス 又葉野菜(冷蔵)	2袋 120g 2枚 適量 1/4	3袋 180g 3枚 適量 1/2	4袋 240g 4枚 適量 1/2
下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 玉葱、人参…角切り ① ウインナー…小口切り ① 鍋に水、コンソメ、⑦を入れて煮立たせる。 ② ①にマカロニ、⑦を加えて蓋をして中火で約10分煮る。 ③ 火が通ったら、aで調味する。	ウインナー(冷蔵) シェルマカロニ 玉葱(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 人参(冷蔵) 水 コンソメ 酒 しょうゆ こしょう	2本 20g 小1コ 100g 30g 500ml 1コ 小1 小1 少々	3本 30g 小1コ 150g 40g 750ml 1 1/2コ 大1/2 大1/2 少々	4本 40g 1コ 200g 60g 1000ml 2コ 大1/2 大1/2 少々

おろしのっけハンバーグ

ウインナーと野菜の食べるスープ

SPECIAL MENU

7月5日

冷やし中華&和豚もちぶた餃子

消費期限 7/7(日)

手順 冷やし中華→和豚もちぶた餃子

調理時間
約30分



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ かに風味かまぼこ…ほぐす もやし…ゆでて水気をきる わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り ① 溶き卵に塩を加え、薄油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ② たっぴりの熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。 ③ 具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華スープ(冷蔵) 卵(冷蔵) 塩 油 かに風味かまぼこ(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) 練りからし	2玉 2袋 1コ 少々 小1 2本 1/2本 適量 100g 2コ 適量	3玉 3袋 2コ 少々 大1/2 2本 1本 適量 150g 3コ 適量	4玉 4袋 2コ 少々 大1/2 3本 1本 適量 200g 4コ 適量
① 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で薄焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3位の量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。	和豚もちぶた餃子(タレ付)(冷蔵) 油	10コ 大1/2	15コ 大1	20コ 大1 1/2

冷やし中華

和豚もちぶた餃子

7月6日

牛しゃぶサラダ

じゃが芋きんぴら・えのき汁

消費期限 7/7(日)

手順 じゃが芋きんぴら→えのき汁→牛しゃぶサラダ

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 レタス…ちぎる ① トマト…乱切り 玉葱…繊維に逆らって薄切り→塩もみして水にさらす→水気を絞る ② 湯を沸かし酒を加え、食べやすく切った牛肉をゆでて冷ます。 ③ ①、②を盛り、合わせたaをかける。	牛薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵) 酒 トマト(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 塩 フリルレタス 又葉野菜(冷蔵) 酢 しょうゆ マヨネーズ こしょう	200g 適量 小1コ 小1コ 小1/2 適量 小1 大1 大2 少々	300g 適量 小1コ 小1コ 小1/2 適量 大1/2 大1 1/2 大3 少々	400g 適量 1コ 1コ 小1/2 適量 大1/2 大2 大4 少々
下ごしらえ ⑦ じゃが芋…半月切りにして水にさらす ピーマン…細切り ① フライパンに油を熱して⑦を火が通るまで炒め、bを加えてからめ、お好みで唐辛子粉を振る。 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を入れてざつと煮、みそを溶かし入れる。	じゃが芋 ピーマン(冷蔵) 油 しょうゆ みりん お好みで唐辛子粉 油揚げ(冷蔵) えのき茸(冷蔵) だし汁 みそ	2コ 1コ 大1/2 大1 大1 適量	3コ 1コ 大1/2 大1 1/2 大1 1/2 適量	4コ 2コ 大1 大2 大2 適量

牛しゃぶサラダ

じゃが芋きんぴら

えのき汁

土曜日までご利用の方限定! 休日のランチや夕食に!
津山風ホルモンうどん 7/5(金)お届け 消費期限 7/7(日) 調理時間 約15分

作り方	材料	2人用
下ごしらえ ⑦ 牛ホルモン…解凍する。 ① キャベツ…ざく切り、玉葱…薄切り ② ゆでうどん…電子レンジで少し温めておく ① フライパンに油を熱して、牛ホルモンを強火で炒め、火が通ってきたら、⑦を加えてざつと炒める。 ② 温めておいたゆでうどんを入れ、ホルモンうどんのたれを回し入れて全体に味が絡むように炒め合わせる。	牛ホルモン(冷凍) 油 ゆでうどん(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) ホルモンうどんのたれ	180g 大1/2 2玉 100g 小1コ 100g

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。