

**5月13日** 豚肉の生姜焼き  
かぼちゃのこっくり煮・冷やっこ

調理時間 約30分

消費期限 5/15(水)

手順 かぼちゃのこっくり煮→冷やっこ→豚肉の生姜焼き

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>下ごしらえ</b> ⑦ 豚肉を解凍しておく	豚もも薄切り肉 生姜醤油漬(冷凍)	240g	360g	480g
<b>①</b> フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。	<b>油</b> グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)	大½ 適量	大¾ 適量	大1 適量
<b>下ごしらえ</b> ⑦ かぼちゃ…一口大に切る 玉葱…くし形切り 人参…乱切り	かぼちゃ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) むき枝豆(冷凍)	150g 小1コ 40g 20g	200g 小1コ 60g 20g	300g 1コ 80g 30g
<b>①</b> 鍋に④、⑦を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。	<b>だし汁</b> <b>さとう</b> <b>酒</b> <b>しょうゆ</b> <b>みそ</b>	170ml 大¾ 大½ 小½ 大1	220ml 大1 大¾ 小¾ 大1½	300ml 大1½ 大1 小1 大2
<b>①</b> 豆腐は食べやすく切って、皿に盛り、削り節、しょうゆをかける。	豆腐(冷蔵) 削り節 しょうゆ	1パック 適量 適量	1½パック 適量 適量	2パック 適量 適量



**5月14日** さけの塩焼き  
豚汁・キャベツと青菜のお浸し

調理時間 約30分

消費期限 5/16(木)

手順 豚汁→キャベツと青菜のお浸し→さけの塩焼き

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>①</b> 魚はグリルで両面を焼く。	甘塩ざけ(80g)(冷凍)	2切	3切	4切
<b>下ごしらえ</b> ⑦ 大根、人参…半月又いちよう切り 太葱…小口切り 油揚げ…短冊切り	豚コマ(冷蔵) 油揚げ(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) 太葱(冷蔵)	50g 1/2枚 100g 30g ½本	70g 1枚 150g 40g ½本	100g 1枚 200g 60g 1本
<b>①</b> 鍋にだし汁、⑦を入れて煮立て、豚肉を加えてあくを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	<b>だし汁</b> <b>みそ</b>	400ml 大1½	600ml 大2½	800ml 大3½
<b>①</b> キャベツ、青菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る <b>②</b> ①を盛り、味付けポン酢をかけ、削り節をのせる。	キャベツ(冷蔵) 青菜(冷蔵) 味付けポン酢 削り節	150g ½ワ 適量 適量	200g ¼ワ 適量 適量	300g ½ワ 適量 適量



**5月15日** とろ〜りチーズのお手軽ピザチキン  
ウインナーとコロコロ野菜のスープ

調理時間 約15分

消費期限 5/17(金)

手順 ウインナーとコロコロ野菜のスープ→とろ〜りチーズのお手軽ピザチキン

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>①</b> チキンステーキ…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2枚約4分) <b>②</b> キャベツ…せん切り <b>③</b> チキンステーキにソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱(目安として2人用約1分~1分30秒、チーズが溶けるまで)、キャベツと共に盛る。	レンジでチキンステーキ(冷凍) 完熟トマトのソース ナチュラルチーズ(冷蔵) キャベツ(冷蔵)	220g(2枚)	330g(3枚)	440g(4枚)
<b>①</b> 玉葱、人参…角切り ピーマン…縦半分は切ってへたと種を取り、角切り ウインナー…斜め切り <b>②</b> 鍋に④、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。	ウインナー(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) ピーマン(冷蔵) <b>水</b> <b>コンソメ</b> <b>酒</b> <b>しょうゆ</b> <b>塩、こしょう</b>	2本 小1コ 30g 1コ 400ml 1コ 大¾ 小¾ 少々	3本 小1コ 40g 1コ 600ml 1½コ 大1 小1 少々	4本 1コ 60g 2コ 800ml 2コ 大1½ 大½ 少々



**5月16日** うまうま牛丼  
ポテトサラダ

調理時間 約20分

消費期限 5/18(土)

手順 ポテトサラダ→うまうま牛丼

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>下ごしらえ</b> ⑦ ①で使用する湯を沸かす。	牛コマ(冷蔵) 糸こんにゃく 玉葱(冷蔵) やさしい旨だし	140g 80g 小1コ 2袋	210g 120g 小1コ 3袋	280g 160g 1コ 4袋
<b>①</b> 糸こんにゃく…食べやすく切る→⑦の湯をまわしかける 玉葱…薄切り <b>②</b> 鍋又フライパンに④、①を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。	<b>水</b> <b>しょうゆ</b>	100ml 大¾	150ml 大1	200ml 大1½
<b>①</b> ジャガイモ…厚めのいちよう切り 人参…いちよう切り又は半月切り→ジャガイモと共にゆでる→熱いうちに塩、こしょうする <b>②</b> ハム短冊切り <b>③</b> ①、②をマヨネーズであえ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。	ジャガイモ 人参(冷蔵) ポークハム(冷蔵) <b>塩、こしょう</b> <b>マヨネーズ</b> サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	2コ 30g 2枚 少々 大3 適量	3コ 40g 2枚 少々 大4½ 適量	4コ 60g 3枚 少々 大6 適量



**5月17日** 冷やし中華&焼売

調理時間 約30分

消費期限 5/19(日)

手順 冷やし中華→焼売

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>下ごしらえ</b> 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 ミントマト…くし形切り	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華スープ(冷蔵) 卵(冷蔵) <b>塩</b> <b>油</b> 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) ミントマト(冷蔵) <b>練りからし</b>	2玉 2袋 1コ 少々 小1 2本 ½本 適量 100g 2コ 適量	3玉 3袋 2コ 少々 大¾ 2本 1本 適量 150g 3コ 適量	4玉 4袋 2コ 少々 大¾ 3本 1本 適量 200g 4コ 適量
<b>①</b> 溶き卵に塩を加え、薄く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。 <b>②</b> たっぷ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。 <b>③</b> 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。	<b>練りからし</b>	適量	適量	適量
<b>①</b> 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。	焼売(冷蔵) <b>しょうゆ</b> <b>練りからし</b>	6コ 適量 適量	9コ 適量 適量	12コ 適量 適量



**5月18日** 和豚もちぶたジャンボロースカツ  
白菜の浅漬け・水菜のすまし汁

調理時間 約30分

消費期限 5/19(日)

手順 白菜の浅漬け→水菜のすまし汁→和豚もちぶたジャンボロースカツ

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>下ごしらえ</b> ⑦ レタス…食べやすくちぎる	和豚もちぶたロースパン粉付(150g)(冷凍) <b>揚げ油</b> レタス又葉野菜(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
<b>①</b> とんかつは中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、レタスと共に盛り、お好みでソースをかける。	<b>揚げ油</b> レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
<b>①</b> 白菜…ざく切り→分量の塩でもみ、水気を絞る	白菜(冷蔵) <b>塩</b>	100g 小¼	150g 小½	200g 小½
<b>下ごしらえ</b> ⑦ 花麩…ぬるま湯につけて戻し軽く水気を絞る <b>①</b> 水菜…ざく切り	水菜(冷蔵) 花麩 <b>だし汁</b> <b>塩</b> <b>しょうゆ</b> <b>みりん</b>	½ワ 4コ 300ml 小¼ 大½ 小1	¼ワ 6コ 450ml 小½ 大¾ 大½	½ワ 8コ 600ml 小½ 大1 大¾
<b>①</b> 鍋に④を入れて煮立て、⑦、①を加えてさっと煮る。	<b>だし汁</b> <b>塩</b> <b>しょうゆ</b> <b>みりん</b>	300ml 小¼ 大½ 小1	450ml 小½ 大¾ 大½	600ml 小½ 大1 大¾



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。