

# 10/21 豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め

ウインナーとかぼちゃのスープ  
消費期限 10/23(水)



手順 ウインナーとかぼちゃのスープ→豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 玉葱…薄切り</p> <p>① ③を合わせる。</p> <p>① フライパンに油を熱して、豚肉を焼き、取り出す。</p> <p>② 続いて⑦を炒めて①を戻し入れ、①で調味し、チーズをのせ蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱し、チーズが溶けたらちぎったレタスと共に皿に盛る。</p>	<p>豚切り落とし肉(冷蔵)</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>ナチュラルチーズ(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>酒</p> <p>ソース</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>塩、こしょう</p> <p>レタス又葉野菜(冷蔵)</p>	160g	240g	320g
		小1コ	小1コ	1コ
		40g	60g	80g
		大½	大¾	大1
		大1	大1½	大2
		大½	大¾	大1
		大3	大4½	大6
		少々	少々	少々
		適量	適量	適量
		2本	2本	3本
		100g	150g	200g
		30g	40g	60g
		400ml	600ml	800ml
		1コ	1½コ	2コ
		大¾	大1	大1½
		小¾	小1	大½
		少々	少々	少々
		1/2袋	1袋	1袋

# 10/22 えび入り天津飯

ワンタンともやしのスープ  
消費期限 10/24(木)



手順 ワンタンともやしのスープ→えび入り天津飯

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ えび…解凍→背わたを取る→酒を振る</p> <p>① 細葱…小口切り</p> <p>② 玉葱…薄切り</p> <p>③ 小鍋に⑥をまぜながら煮立て、とろみがつくまで煮る。</p> <p>④ 溶き卵に⑤を加えて混ぜる。</p> <p>⑤ フライパンに油を熱して⑦、②を炒め、④を流し入れてふんわりと炒め、1人分ずつ温かいご飯にのせる。</p> <p>③をかけ、葱を散らす。</p>	<p>むぎえび(大)(冷凍)</p> <p>酒</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>ごま油</p> <p>卵(冷蔵)</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>水</p> <p>鶏がらスープの素</p> <p>酒</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>片栗粉</p> <p>細葱(冷蔵)</p>	100g	150g	200g
		小1	大½	大¾
		小1コ	小1コ	1コ
		大1	大1½	大2
		4コ	6コ	8コ
		少々	小¼	小½
		少々	少々	少々
		150ml	220ml	300ml
		大¾	大1	大1½
		大1	大1½	大2
		大½	大¾	大1
		大1	大1½	大2
		少々	少々	少々
		8コ	12コ	16コ
		100g	150g	200g
		¼ワ	¼ワ	¼ワ
		400ml	600ml	800ml
		大¾	大1	大1½
		小1	大½	大¾
		小1	大½	大¾
		少々	少々	少々

# 10/23 秋鮭のホイル焼き

かに風味スパサラダ  
ごぼうのおかか煮  
消費期限 10/25(金)



手順 かに風味スパサラダ→ごぼうのおかか煮→秋鮭のホイル焼き

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 魚…解凍し、塩こしょうをする</p> <p>① えのき茸…根元を切って、半分に切る</p> <p>太葱…斜め切り</p> <p>① アルミホイルに水気を拭いた魚、⑦、①の順に1人分ずつ入れて包み、水を1cm位張ったフライパンに入れ、蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼く。</p> <p><small>[コソ]</small>ホイル焼きは底にホイルを2枚重ねて包むと焦げにくくなります。</p> <p>② 火が通ったら、味付ポン酢をかける。</p>	<p>生ざげ(約80g)(冷凍)</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>太葱(冷蔵)</p> <p>バター又マーガリン</p> <p>味付ポン酢</p>	2切	3切	4切
		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
		½袋	1袋	1袋
		½本	½本	1本
		大1	大1½	大2
		適量	適量	適量
		2本	2本	3本
		40g	60g	80g
		½本	1本	1本
		大2	大3	大4
		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
		80g	120g	160g
		120ml	150ml	200ml
		大¾	大1	大1½
		大½	大¾	大1
		適量	適量	適量

# 10/24 うまうま牛丼

くずし豆腐の塩炒め  
消費期限 10/26(土)



手順 くずし豆腐の塩炒め→うまうま牛丼

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ ①で使用する湯を沸かす。</p> <p>① 糸こんにやく…食べやすく切る→⑦の湯でさっとゆで、水気をきる。</p> <p>玉葱…薄切り</p> <p>② 鍋又フライパンに②、①を入れて煮立て、牛肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。</p>	<p>牛コマ(冷蔵)</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>糸こんにやく</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p>	140g	210g	280g
		小1コ	小1コ	1コ
		80g	120g	160g
		100ml	150ml	200ml
		大1	大1½	大2
		大2	大3	大4
		大1	大1½	大2
		1パック	1パック	1½パック
		大¾	大¾	大1
		小½	小½	小½
		少々	少々	少々
		¼ワ	¼ワ	¼ワ
		30g	40g	60g
		大¾	大1	大1½
		小¼	小½	小½
		少々	少々	少々

# 10/25 はちみつ生姜鍋

消費期限 10/27(日)



手順 はちみつ生姜鍋

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>① 白菜…ざく切り</p> <p>えのき茸…根元を落としてほぐす</p> <p>太葱…斜め切り</p> <p>人参…短冊切り</p> <p>豆腐…水気を切って食べやすく切る</p> <p>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。</p> <p><small>はちみつのみろり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!</small></p>	<p>なんこつつくね(冷凍)</p> <p>若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)</p> <p>白菜(冷蔵)</p> <p>豆腐(冷蔵)</p> <p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>太葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>はちみつ生姜鍋スープ</p> <p>水</p>	4コ	6コ	8コ
		160g	240g	320g
		200g	300g	400g
		½パック	1パック	1パック
		½袋	1袋	1袋
		½本	1本	1本
		40g	60g	80g
		1袋	1袋	1袋
		1000ml	1000ml	1000ml

# 10/26 ポークステーキ

コールスローサラダ  
消費期限 10/27(日)



手順 コールスローサラダ→ポークステーキ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ ピーマン…食べやすく切る</p> <p>① 人参(ポークステーキ用)…食べやすく切る。</p> <p>① ①を②と共に鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>② 豚肉…すじ切りをし、塩、こしょうする。</p> <p>③ フライパンを熱してバターを入れ、⑦、②を焼き、①と共に盛りつけて②を混ぜ合わせてかける。</p>	<p>豚ロース肉(130g)(冷蔵)</p> <p>ピーマン(冷蔵)</p> <p>塩、こしょう</p> <p>バター又マーガリン</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ソース</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>塩</p> <p>バター又マーガリン</p>	2枚	3枚	4枚
		1コ	1コ	2コ
		少々	少々	少々
		大¾	大1	大1½
		大2	大3	大4
		大¾	大1	大1½
		40g	60g	80g
		120ml	180ml	240ml
		小½	小½	小½
		小½	小½	小½
		大¾	大1	大1½
		100g	150g	200g
		少々	少々	少々
		20g	30g	40g
		大1	大1½	大2
		小½	小½	小½
		大2	大3	大4
		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! ※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。\*天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただくことがございます。\*電子レンジ調理は500Wを目安にしております。\*赤字部分はご家庭でご用意ください。