

7月

17

ごはんがススム！  
豚肉の炭火風焼き  
DELI風ベーコンポテトサラダ

消費期限 7/19(水)

調理時間  
約20分



| 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材 料                                                                  | 2人用                                        | 3人用                                          | 4人用                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>①</b> サニーレタス…ちぎる<br><b>②</b> 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、サニーレタス、ミニトマトと共に盛る。                                                                                                                                                                                        | 豚切り落とし肉(冷蔵)<br><br>油<br>炭火風しょうゆだれ<br>サニーレタス又<br>葉野菜(冷蔵)<br>ミニトマト(冷蔵) | 240g<br><br>大½<br>2袋<br>適量<br>2コ           | 360g<br><br>大¾<br>3袋<br>適量<br>3コ             | 480g<br><br>大1<br>4袋<br>適量<br>4コ           |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> ①で使用する湯を沸かす。                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                            |                                              |                                            |
| <b>①</b> ジャガ芋…厚めのいちょう切り→⑦の湯でゆでる→水気をきる→熱いうちに塩こしょうする<br><b>じゃがいもは竹串がすっと通るまでゆでましょう。</b><br><b>②</b> 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る<br><b>③</b> ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚で500W約1分30秒)<br><b>④</b> ①、②をマヨネーズ、粒入りマスタード(お好みで加減)であえ、③を散らす。 | ベーコン(冷蔵)<br><br>ジャガ芋<br>塩、こしょう<br>胡瓜(冷蔵)<br>塩<br>マヨネーズ<br>粒入りマスタード   | 2枚<br><br>2コ<br>少々<br>½本<br>少々<br>大3<br>1袋 | 2枚<br><br>3コ<br>少々<br>1本<br>小¼<br>大4½<br>1½袋 | 3枚<br><br>4コ<br>少々<br>1本<br>小¼<br>大6<br>2袋 |

ごはんがススム！豚肉の炭火風焼き

DELI風ベーコンポテトサラダ

7月

18

さばのみりん干し  
鶏肉とキャベツのカレー炒め  
胡瓜のバリバリ漬け

消費期限 7/20(木)

調理時間  
約35分



| 作り方                                                                                       | 材 料                                                      | 2人用                                | 3人用                                | 4人用                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>①</b> 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。                                                       | 氷温造り<br>さばのみりん干し(冷凍)                                     | 2枚                                 | 3枚                                 | 4枚                                |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> キャベツ…ざく切り<br>太葱…斜め切り<br>人参…半月切り<br><b>⑧</b> カレー粉(お好みで加減)、⑨を合わせる。 | 若鶏コマ(冷蔵)<br>カットブナシメジ(冷蔵)<br>キャベツ(冷蔵)<br>太葱(冷蔵)<br>人参(冷蔵) | 50g<br>½パック<br>150g<br>1/2本<br>30g | 70g<br>½パック<br>220g<br>1/2本<br>40g | 100g<br>1パック<br>300g<br>1本<br>60g |
| <b>①</b> フライパンに油を熱して鶏肉、シメジ、⑦を炒め、⑧で調味する。                                                   | 油<br>カレー粉<br>しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>塩                       | 大½<br>小1<br>大1<br>大½<br>少々         | 大¾<br>大½<br>大1½<br>大¾<br>小¼        | 大1<br>大¾<br>大2<br>大1<br>小½        |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 胡瓜…小口切り<br>大根…いちょう切り<br><b>①</b> ⑦を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油をあえる。        | 胡瓜(冷蔵)<br>大根(冷蔵)<br>塩<br>ごま油                             | 1/2本<br>100g<br>小¼<br>小1           | 1本<br>150g<br>小½<br>大½             | 1本<br>200g<br>小½<br>大¾            |

さばのみりん干し

鶏肉とキャベツのカレー炒め

胡瓜のバリバリ漬け

7月

19

コクと香りの  
ガーリックチキンステーキ  
野菜のかきたま煮・ミニサラダ

消費期限 7/21(金)

調理時間  
約35分



| 作り方                                                                                                                                                              | 材 料                                                                                       | 2人用                                                               | 3人用                                                               | 4人用                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 鶏肉…厚みを平均にする→aをもみ込む                                                                                                                      | 若鶏ムネ肉(冷蔵)<br>酒<br>塩<br>片栗粉<br>油<br>ステーキソース<br>青菜(冷蔵)<br>カーネルコーン(冷凍)                       | 300g<br>大¾<br>少々<br>適量<br>小¾<br>2袋<br>¼ワ<br>20g                   | 450g<br>大1<br>少々<br>適量<br>小1<br>3袋<br>½ワ<br>30g                   | 600g<br>大1½<br>少々<br>適量<br>大½<br>4袋<br>½ワ<br>40g                  |
| <b>①</b> 青菜…ざく切り<br><b>②</b> フライパンに油を熱して①、コーンを炒めて塩、こしょうして盛る。<br><b>③</b> 油を足して片栗粉をまぶした鶏肉を焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。<br><b>④</b> 鶏肉に火が通ったら、食べやすく切って②に盛り、ソースをかける。 | 油<br>塩<br>こしょう                                                                            | 大½<br>少々<br>少々                                                    | 大¾<br>少々<br>少々                                                    | 大1<br>少々<br>少々                                                    |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 白菜…ざく切り<br>玉葱…薄切り<br>人参…半月又いちょう切り<br><b>①</b> 鍋に水、コンソメ、⑦、シメジを入れて蓋をして中火で煮る。<br><b>②</b> 火が通ったらbで調味し、溶き卵を流し入れる。                           | カットブナシメジ(冷蔵)<br>白菜(冷蔵)<br>玉葱(冷蔵)<br>人参(冷蔵)<br>卵(冷蔵)<br>水<br>コンソメ<br>塩<br>しょうゆ<br>粗びき黒こしょう | ½パック<br>150g<br>小1コ<br>30g<br>1コ<br>200ml<br>¾コ<br>少々<br>少々<br>少々 | ½パック<br>220g<br>小1コ<br>40g<br>1コ<br>300ml<br>1コ<br>小¼<br>少々<br>少々 | 1パック<br>300g<br>1コ<br>60g<br>2コ<br>400ml<br>1½コ<br>小½<br>少々<br>少々 |
| <b>①</b> 貝割大根…根元を切り、半分に切る<br>レタス…ちぎる<br><b>②</b> ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。<br><b>貝割大根は、さっとゆでることで辛みがやわらぎます。</b>                                                        | レタス又葉野菜(冷蔵)<br>貝割大根(冷蔵)<br>お好みのドレッシング                                                     | 適量<br>½パック<br>適量                                                  | 適量<br>1パック<br>適量                                                  | 適量<br>1パック<br>適量                                                  |

コクと香りのガーリックチキンステーキ

野菜のかきたま煮

ミニサラダ

7月

20

麻婆豆腐  
しゅうまい・三色ナムル

消費期限 7/22(土)

調理時間  
約35分



| 作り方                                                                                                                                   | 材 料                                                              | 2人用                                                 | 3人用                                                  | 4人用                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 豆腐…水気を切り、大きめのさいの目切りにし、水切りする。<br><b>レンジで簡単水切り!</b><br>耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます ●1パックで2〜3分30秒(500W) | 豚ひき肉(冷凍)<br>豆腐(冷蔵)<br>にら(冷蔵)<br>太葱(冷蔵)<br>油<br>麻婆ソース<br>豆板醤<br>水 | 100g<br>1パック<br>¼ワ<br>½本<br>大½<br>2袋<br>½袋<br>120ml | 150g<br>1½パック<br>¼ワ<br>½本<br>大¾<br>3袋<br>¾袋<br>180ml | 200g<br>2パック<br>½ワ<br>1本<br>大1<br>4袋<br>1袋<br>240ml |
| <b>①</b> フライパンに油を熱して、太葱、ひき肉、にらの順に加えて炒め、よく混ぜた⑦を加えてとろみがつくまで炒め、豆腐を加えて大きく混ぜる。                                                             |                                                                  |                                                     |                                                      |                                                     |
| <b>①</b> しゅうまいはさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせる→軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として8コで500W約2分20秒)<br><b>蒸気の立った蒸し器で、約15分蒸してもOK!</b>                                | しゅうまい(冷蔵)<br>しょうゆ<br>練りからし                                       | 8コ<br>適量<br>適量                                      | 12コ<br>適量<br>適量                                      | 16コ<br>適量<br>適量                                     |
| <b>①</b> 青菜はざく切り、人参は細切りにし、もやしと共にゆでて水気を絞り、aであえる。                                                                                       | 青菜(冷蔵)<br>もやし(冷蔵)<br>人参(冷蔵)<br>さとう<br>酢<br>しょうゆ<br>ごま油           | ¼ワ<br>100g<br>30g<br>小½<br>大1½<br>大1<br>小1          | ½ワ<br>150g<br>40g<br>小¾<br>大2<br>大1½<br>大½           | ¾ワ<br>200g<br>60g<br>小1<br>大2¾<br>大2<br>大¾          |

麻婆豆腐

しゅうまい

三色ナムル

7月

21

おろしで食べる  
ジャンボハンバーグ  
ウインナーと野菜の食べるスープ

消費期限 7/23(日)

調理時間  
約30分



| 作り方                                                                                                                                                                      | 材 料                                                                                    | 2人用                                                              | 3人用                                                               | 4人用                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>①</b> ミニトマト…くし形切り<br>水菜…ざく切り<br><b>②</b> 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21分間温める。<br><b>③</b> 大根はおろして軽く水気をきる。<br><b>④</b> ②を盛り、青じその葉、③をのせて味付けボン酢をかけ、①を添える。              | ジャンボハンバーグ<br>ステーキ<br>(160g)(冷凍)<br>大根(冷蔵)<br>青じそ(冷蔵)<br>味付けボン酢<br>ミニトマト(冷蔵)<br>水菜(冷蔵)  | 2袋<br><br>120g<br>2枚<br>適量<br>2コ<br>¼ワ                           | 3袋<br><br>180g<br>3枚<br>適量<br>3コ<br>½ワ                            | 4袋<br><br>240g<br>4枚<br>適量<br>4コ<br>½ワ                           |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> キャベツ…ざく切り<br>玉葱、人参…角切り<br><b>⑧</b> ウインナー…小口切り<br><b>①</b> 鍋に水、コンソメ、⑦を入れて煮立たせる。<br><b>②</b> ①にマカロニ、⑧を加えて蓋をして中火で約10分煮る。<br><b>③</b> 火が通ったらaで調味する。 | ウインナー(冷蔵)<br>シェルマカロニ<br>玉葱(冷蔵)<br>キャベツ(冷蔵)<br>人参(冷蔵)<br>水<br>コンソメ<br>酒<br>しょうゆ<br>こしょう | 2本<br>20g<br>小1コ<br>100g<br>30g<br>500ml<br>1コ<br>小1<br>小1<br>少々 | 3本<br>30g<br>小1コ<br>150g<br>40g<br>750ml<br>1½コ<br>大½<br>大½<br>少々 | 4本<br>40g<br>1コ<br>200g<br>60g<br>1000ml<br>2コ<br>大¾<br>大¾<br>少々 |

おろしで食べるジャンボハンバーグ

ウインナーと野菜の食べるスープ

7月

22

薬味と食べる  
あなごめし  
みそ汁・あげとチンゲン菜のお浸し

消費期限 7/23(日)

調理時間  
約30分



| 作り方                                                                                                                                                                       | 材 料                                                                  | 2人用                                               | 3人用                                              | 4人用                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 貝割大根…根元を切って半分に切る<br>細葱…小口切り<br>生姜…せん切りにして水にさらす<br><b>①</b> きざみあなごは凍ったまま、袋ごと湯煎(約5分)。<br><b>②</b> 温かいご飯に①(タレはお好みで加減)を混ぜ合わせて盛り、⑦をのせ、お好みでおろしわさびを添える。 | きざみあなご蒲焼(冷凍)<br>細葱(冷蔵)<br>生姜<br>貝割大根(冷蔵)<br>ご飯<br>(お茶碗に軽く)<br>おろしわさび | 120g<br>少々<br>¼かけ<br>½パック<br>約400g<br>(2¾杯)<br>適量 | 180g<br>少々<br>½かけ<br>1パック<br>約600g<br>(4杯)<br>適量 | 240g<br>少々<br>¾かけ<br>1パック<br>約800g<br>(5½杯)<br>適量 |
| <b>下ごしらえ</b><br><b>⑦</b> 塩蔵わかめ…塩を水洗いし、水につけて戻し、食べやすく切る<br><b>⑧</b> 人参…半月又いちょう切り<br>えのき茸…根元を落として半分に切る<br><b>①</b> 鍋にだし汁、⑦を入れて煮、⑧を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。                         | えのき茸(冷蔵)<br>人参(冷蔵)<br>塩蔵わかめ(冷蔵)<br>だし汁<br>みそ                         | ½袋<br>30g<br>適量<br>300ml<br>大1                    | ½袋<br>40g<br>適量<br>450ml<br>大1½                  | 1袋<br>60g<br>適量<br>600ml<br>大2                    |
| <b>①</b> チンゲン菜…ざく切り→ゆでて水気を絞る<br><b>②</b> 油揚げ…オーブントースターでこんがり焼く(焦げやすいので注意)→短冊切り<br><b>③</b> ①、②をやさしい旨だしであえ、削り節をのせる。                                                         | 油あげ(冷蔵)<br>チンゲン菜(冷蔵)<br>やさしい旨だし<br>削り節                               | ½枚<br>1株<br>1½袋<br>適量                             | 1枚<br>2株<br>2袋<br>適量                             | 1枚<br>2株<br>3袋<br>適量                              |

薬味と食べるあなごめし

みそ汁

あげとチンゲン菜のお浸し

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。