

11月22日

〈愛媛〉今治焼豚玉子飯  
サラダ・豆腐となめこのみそ汁

消費期限 1/24(水)

手順 サラダ→みそ汁→今治焼豚玉子飯



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 焼豚…解凍する</p> <p>① フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る(半熟程度でOK)。</p> <p>② 温かいご飯に焼豚、①をのせて天丼のたれをかける。</p>	<p>焼豚スライス(冷蔵)</p> <p>卵(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>天丼のたれ</p>	120g	180g	240g
<p>① キャベツ…せん切り</p> <p>胡瓜…小口切り</p> <p>ミニトマト…半分に切る</p> <p>② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	<p>キャベツ(冷蔵)</p> <p>胡瓜(冷蔵)</p> <p>ミニトマト(冷蔵)</p> <p>お好みのドレッシング</p>	100g	150g	200g
<p>① 豆腐…さいの目切り</p> <p>② 鍋にだし汁を煮立て、①、なめこを入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。</p>	<p>なめこ(冷蔵)</p> <p>豆腐(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>みそ</p>	1/2袋	3/4袋	1袋

（愛媛）今治焼豚玉子飯

サラダ

豆腐となめこのみそ汁

11月23日

牛肉のプルコギ  
焼売・わかめスープ

消費期限 1/25(木)

手順 わかめスープ→焼売→牛肉のプルコギ



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① 牛肉…プルコギソースをもみ込む</p> <p>② 玉葱…薄切り</p> <p>人参…細切り</p> <p>にら…ざく切り</p> <p>玉葱は半量をおろしてプルコギソースと合わせて牛肉にもみ込むと、玉葱の甘みや風味がプラスされます。</p> <p>③ フライパンにごま油を熱して①、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてざっと炒め、塩、こしょうで味を調える。</p>	<p>牛コマ(冷蔵)</p> <p>プルコギソース</p> <p>もやし(冷蔵)</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>にら(冷蔵)</p> <p>ごま油</p> <p>塩、こしょう</p>	140g	210g	280g
<p>① 焼売はざっと水にくぐらせ、耐熱器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。</p> <p>蒸し器で約15分蒸してもOK!</p>	<p>焼売(冷蔵)</p> <p>しょうゆ</p> <p>練りからし</p>	6コ	9コ	12コ
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ わかめ…水につけて戻し食べやすく切る</p> <p>① 鍋に⑥を入れて煮立て、わかめを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調え、ごまをふる。</p>	<p>塩蔵わかめ(冷蔵)</p> <p>白ごま</p> <p>水</p> <p>鶏がらスープの素</p> <p>塩、こしょう</p>	適量	適量	適量

牛肉のプルコギ

焼売

わかめスープ

11月24日

2種のきのこの豚汁  
豆腐野菜ハンバーグ

消費期限 1/26(金)

手順 2種のきのこの豚汁→豆腐野菜ハンバーグ



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 白菜…ざく切り</p> <p>大根、人参…いちょう又は半月切り</p> <p>えのき茸…根元を切って半分に切る</p> <p>① 鍋にだし汁、⑦、シメジを入れて煮立て、豚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>② ①に火が通ったら、みそを溶かし入れる。</p>	<p>豚コマ(冷蔵)</p> <p>カットブナシメジ(冷蔵)</p> <p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>白菜(冷蔵)</p> <p>大根(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>みそ</p>	100g	150g	200g
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ ハンバーグ…解凍する</p> <p>① フライパンに油を熱し、⑦を焼く。</p> <p>② 青菜…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/4ワ約40秒)→水に取って水気を絞る→ざく切り→旨だしをあえる</p> <p>③ ①、②を盛り、ハンバーグにケチャップをかける。</p>	<p>豆腐野菜ハンバーグ(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>青菜(冷蔵)</p> <p>やさしい旨だし</p>	4コ	6コ	8コ

2種のきのこの豚汁

豆腐野菜ハンバーグ

11月25日

フライパンで白身魚のポテト衣焼き~チーズ風味~  
鶏肉と野菜の洋風煮

消費期限 1/27(土) ※カット野菜の消費期限は1/26(金)です。

手順 鶏肉と野菜の洋風煮→フライパンで白身魚のポテト衣焼き



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼く(焦げやすいので注意)。</p> <p>② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)</p> <p>グリーンリーフ又グリーンリーフ…ちぎる</p> <p>③ ①、②を盛り、ケチャップを添える。</p>	<p>白身魚(バス)のポテト衣焼き(チーズ)(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)</p> <p>カーネルコーン(冷蔵)</p>	160g(4切)	240g(6切)	320g(8切)
<p>① 鍋に水、コンソメ、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。</p> <p>② ①に火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、バターを加えてさっと煮る。</p>	<p>若鶏コマ(冷蔵)</p> <p>カット野菜(キャベツ、玉葱、人参)(冷蔵)</p> <p>水</p> <p>コンソメ</p> <p>塩、こしょう</p> <p>バター又マーガリン</p>	50g	80g	100g

フライパンで白身魚のポテト衣焼き~チーズ風味~

鶏肉と野菜の洋風煮

11月26日

スタミナちゃんこ鍋

消費期限 1/28(日)



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① えのき茸…根元を切る</p> <p>その他の野菜、油揚げ…食べやすく切る</p> <p>豆腐…水気をきり、食べやすく切る</p> <p>② 鍋に分量の水、スープを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。</p>	<p>豚切り落とし肉(冷蔵)</p> <p>肉団子(冷蔵)</p> <p>豆腐(冷蔵)</p> <p>油揚げ(冷蔵)</p> <p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>太葱(冷蔵)</p> <p>白菜(冷蔵)</p> <p>大根(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>にら(冷蔵)</p> <p>ちゃんこ鍋スープ</p> <p>水</p>	150g	220g	300g

スタミナちゃんこ鍋

11月27日

チキンカレー~ナンを添えて~

消費期限 1/26(金)お届け

手順 サラダ→ごろごろ野菜のチキンカレー



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ ナン…解凍する。</p> <p>電子レンジで温めるとさらにおいしく召し上がっていただけます。</p> <p>① 玉葱…くし形切り</p> <p>じゃが芋、人参…乱切り</p> <p>② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。</p> <p>③ 火が通ったら、火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。</p> <p>ホットスパイスは、辛みを調節するシーズニング。お好みの辛さに調節できます。</p>	<p>若鶏モモ角切り肉(冷蔵)</p> <p>じゃが芋</p> <p>玉葱(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>水</p> <p>カレールウ(甘口)</p> <p>ホットスパイス</p> <p>ナン(70g)(冷蔵)</p>	200g	300g	400g
<p>① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)</p> <p>ミニトマト…くし形切り</p> <p>水菜…ざく切り</p> <p>サニーレタス…ちぎる</p> <p>② ①を盛り、合わせた④をかける。</p>	<p>カーネルコーン(冷蔵)</p> <p>ミニトマト(冷蔵)</p> <p>水菜(冷蔵)</p> <p>サニーレタス又葉野菜(冷蔵)</p> <p>オリーブオイル又サラダ油</p> <p>しょうゆ</p> <p>粗びき黒こしょう</p>	20g	30g	40g

チキンカレー~ナンを添えて~

サラダ

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。※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場合がございます。