

6/26

水

ごまだれ豚しゃぶ

豆腐ステーキ・みそ汁

消費期限 6/28(水)

調理時間  
約35分

作り方

下ごしらえ  
⑦ 水菜…ざく切り  
玉葱…薄切り→塩もみして水にさらす→水気を絞る  
ミニトマト…くし形切り  
① 湯に酒少々を加え、食べやすく切った豚肉をゆでて冷ます。  
② ②、①を盛り、ドレッシングをかける。

豆腐ステーキ  
下ごしらえ  
⑦ 豆腐…1人3切当に切る→十分に水きり  
電子レンジで簡単水切り  
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パックで約2分～2分30秒(500W)  
① 細葱…小口切り  
① フライパンに油を熱して⑦を焼き、盛る。  
② フライパンの汚れを拭き取り、②を入れて火にかけ、煮立ったら豆腐にかけ、①を散らす。

みそ汁  
下ごしらえ  
⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻し、食べやすく切る  
花魁…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る  
① 鍋にだし汁を煮立て、⑦を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。

材料

2人用 3人用 4人用

豚バラ薄切り肉  
しゃぶしゃぶ用  
(冷蔵)

240g 360g 480g

ミニトマト(冷蔵)

2コ 3コ 4コ

玉葱(冷蔵)

小1コ 小1コ 1コ

水菜(冷蔵)

1/4ワ 1/4ワ 1/4ワ

食べるごま  
ドレッシング

2袋 3袋 4袋

豆腐(冷蔵)

1パック 11/2パック 2パック

油

大1/2 大1/2 大1

バター・マーガリン

大1/2 大1 大11/2

しょうゆ

大1 大11/2 大2

細葱(冷蔵)

少々 少々 少々

花魁

4コ 6コ 8コ

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量 適量 適量

だし汁

300ml 450ml 600ml

みそ

大1 大11/2 大2

6/27

火

銀ひらすの西京漬け焼き

ウインナーと舞茸の炒めもの・かきたま汁

消費期限 6/29(木)

調理時間  
約35分

作り方

銀ひらすの西京漬け焼き  
① 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。  
下ごしらえ  
⑦ 舞茸…根元を切って小房に分ける  
キャベツ…ざく切り  
人参、ウインナー…食べやすく切る  
① フライパンに油を熱して⑦を炒め、②で調味し、ごま油を振る。

ウインナーと舞茸の炒めもの  
下ごしらえ  
⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る  
⑦ 油揚げ…短冊切り  
① 鍋に②、③を入れて煮、⑦を加えてざっと煮、溶き卵を流し入れる。

かきたま汁  
下ごしらえ  
⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る  
⑦ 油揚げ…短冊切り  
① 鍋に②、③を入れて煮、⑦を加えてざっと煮、溶き卵を流し入れる。

材料

2人用 3人用 4人用

氷温造り  
銀ひらすの西京漬  
(80g)(冷蔵)

2切 3切 4切

ウインナー(冷蔵)

2本 2本 3本

舞茸(冷蔵)

1/2パック 1/2パック 1/2パック

キャベツ(冷蔵)

150g 220g 300g

人参(冷蔵)

30g 40g 60g

油

大1/2 大1/2 大1

酒

大1/2 大1/2 大1

塩

小1/4 小1/4 小1

しょうゆ

大1/2 大1/2 大1

こしょう

少々 少々 少々

ごま油

少々 少々 少々

卵(冷蔵)

1コ 1コ 2コ

油あげ(冷蔵)

1/2枚 1枚 適量

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量 適量 適量

だし汁

400ml 600ml 800ml

塩

小1/4 小1/2 小1/2

酒

大1/2 大1/2 大1

しょうゆ

大1/2 大1/2 大1

6/28

水

香ばし醤油のチキンソテー

春雨サラダ・青菜のさっと煮

消費期限 6/30(金)

調理時間  
約35分

作り方

香ばし醤油のチキンソテー  
下ごしらえ  
⑦ 鶏肉…塩、こしょうする  
ひらたけ…小房に分ける  
玉葱…くし形切り  
① フライパンに油を熱して、⑦を炒め、旨だしを加えてからめる。

春雨サラダ  
下ごしらえ  
⑦ 春雨…約4分ゆでる→水にさらして食べやすく切る→水気をよくきる  
⑦ 胡瓜…細切り  
かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす  
① ②を合わせ、⑦、⑧をあえる。

青菜のさっと煮  
下ごしらえ  
⑦ 青菜…ざく切り  
油揚げ…短冊切り  
① 鍋に②、③を入れて蓋をして中火で煮る。

材料

2人用 3人用 4人用

若鶏モモ肉  
(一口カット)(冷蔵)

240g 360g 480g

塩

小1/4 小1/4 小1/2

こしょう

少々 少々 少々

霜降りひらたけ  
(冷蔵)

1/2パック 1/2パック 1/2パック

玉葱(冷蔵)

小1コ 小1コ 1コ

油

大1/2 大1/2 大1

やさしい旨だし

2袋 3袋 4袋

春雨

30g 40g 60g

かに風味かまぼこ  
(冷蔵)

2本 2本 3本

胡瓜(冷蔵)

1/2本 1本 1本

マヨネーズ

大2 大3 大4

塩

少々 少々 少々

こしょう

少々 少々 少々

油揚げ(冷蔵)

1/2枚 1枚 1枚

青菜(冷蔵)

1/2ワ 1/2ワ 1ワ

だし汁

170ml 220ml 300ml

塩

少々 少々 少々

しょうゆ

小1/2 小1/2 小1

みりん

大1/2 大1/2 大1

6/29

木

白えびのかき揚げ丼

おかず汁・もやしの梅かつおあえ

消費期限 7/1(土)

調理時間  
約35分

作り方

白えびのかき揚げ丼  
下ごしらえ  
⑦ 天つゆ…お湯につけて温めておく  
① かき揚げは解凍後、オーブントースター等で3～4分温める(焦げそうなときはアルミホイルをかぶせる)  
② 温かいご飯にもみりを散らし、①をのせ、天つゆ(お好みで加減)をかける。

おかず汁  
下ごしらえ  
⑦ えのき茸…根元を切って半分に切る  
人参…いちよう又は半月切り  
太葱…斜め切り  
① 鍋にだし汁、⑦を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮、みそを溶かし入れる。

もやしの梅かつおあえ  
① 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 練り梅をだし汁でのばし、①、③、④を合わせる。

材料

2人用 3人用 4人用

かき揚げ丼セット  
(冷蔵)

2枚 3枚 4枚

富山湾産白えび  
かき揚げ(冷蔵)

2袋 3袋 4袋

天つゆ

2袋 3袋 4袋

焼のり

1袋 1袋 2袋

鶏コマ(冷蔵)

60g 90g 120g

えのき茸(冷蔵)

1/2袋 1袋 1袋

人参(冷蔵)

40g 60g 80g

太葱(冷蔵)

1/2本 1/2本 1/2本

だし汁

400ml 600ml 800ml

みそ

大1/2 大2 大21/2

もやし(冷蔵)

100g 150g 200g

練り梅

1/2袋 1袋 11/2袋

ごま油

小1/4 小1 大1/2

6/30

金

海鮮八宝

和豚もちぶた餃子・胡瓜のナムル

消費期限 7/2(日)

調理時間  
約35分

作り方

海鮮八宝  
下ごしらえ  
⑦ えび…解凍→殻をむく→背わたを取る  
① えび、いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に②をもみ込む。  
② 白菜…ざく切り  
玉葱、たけのこ…薄切り  
人参…短冊切り  
ピーマン…乱切り  
③ うま煮ソース、水を合わせる。  
④ フライパンに油を熱して①、②の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせ、お好みでごま油を振る。

和豚もちぶた餃子  
① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。  
② 水を加え、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とまで焼き上げる。

胡瓜のナムル  
① 胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り  
② ①を③をあえる。

材料

2人用 3人用 4人用

小えび(冷蔵)

50g 70g 100g

いか鹿の子短冊  
(冷蔵)

50g 70g 100g

豚コマ(冷蔵)

50g 70g 100g

酒・しょうゆ・片栗粉

小1 大1/2 大1

白菜(冷蔵)

150g 220g 300g

玉葱

小1コ 小1コ 1コ

たけのこ水煮

40g 60g 80g

人参(冷蔵)

40g 60g 80g

ピーマン(冷蔵)

1コ 1コ 2コ

油

大1/2 大1/2 大1

うま煮ソース

2袋 3袋 4袋

水

100ml 150ml 200ml

ごま油

少々 少々 少々

和豚もちぶた餃子  
(タレ付)(冷蔵)

10コ 15コ 20コ

油

大1/2 大1/2 大1

胡瓜(冷蔵)

1本 1本 2本

塩

小1/4 小1/4 小1/2

ごま油

小1 小1 大1/2

7/1

土

蕨焼きかつおのたたき

五目チャンプルー・大根の「ゆかり」あえ

消費期限 7/2(日)

調理時間  
約35分

作り方

蕨焼きかつおのたたき  
下ごしらえ  
⑦ かつお…パックのまま流水で半解凍し、食べやすく切る(半解凍の状態が切りやすい)  
⑦ 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る  
貝割大根…根元を切って半分に切る  
① ⑦を、②と共に盛る。

五目チャンプルー  
下ごしらえ  
⑦ 豆腐…適当な大きさに切る→十分に水気をきる  
① キャベツ、青菜…ざく切り  
人参…細切り  
② フライパンに油を熱して豆腐を崩しながら炒め、塩を振り、取り出す。  
③ 続いて鶏肉、①を炒め、②を戻し入れて炒め合わせ、④で調味する。

大根の「ゆかり」あえ  
① 大根…半月又はいちよう切り→塩もみして水気を絞る  
② ①を「ゆかり」(お好みで加減)であえる。

材料

2人用 3人用 4人用

蕨焼きかつおのたたき  
(タレ付)(冷蔵)

200g 300g 400g

玉葱(冷蔵)

小1コ 小1コ 1コ

貝割大根(冷蔵)

1/2パック 1/2パック 1/2パック

豆腐(冷蔵)

1パック 1パック 11/2パック

油

大1/2 大1/2 大1

塩

少々 少々 少々

若鶏コマ(冷蔵)

60g 90g 120g

キャベツ(冷蔵)

100g 150g 200g

青菜(冷蔵)

1/4ワ 1/4ワ 1/4ワ

人参(冷蔵)

30g 40g 60g

しょうゆ

大1/2 大2 大21/2

ごま油

少々 少々 少々

こしょう

少々 少々 少々

大根(冷蔵)

100g 150g 200g

三島の「ゆかり」

1/2袋 1/2袋 1袋