

6/3 和豚もちぶた豚しゃぶサラダ

豆腐ステーキ 花麩のすまし汁

手順:花麩のすまし汁→豆腐ステーキ→和豚もちぶた豚しゃぶサラダ 消費期限 6/5(水) 調理時間 約30分

材料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切り肉	240g	360g	480g
しゃぶしゃぶ用(冷蔵)			
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
白ごま	½袋	¾袋	1袋
さとう	大2%	大1%	大2%
酢	大2%	大4%	大5%
しょうゆ	大1%	大2%	大2%
豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
油	大½	大%	大1
バター又マーガリン	大%	大1	大1½
しょうゆ	大1	大1½	大2
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
花麩	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
塩	小½	小½	小½
しょうゆ	大½	大%	大1
みりん	小1	大½	大%

6/7 豪華海鮮八宝菜

和豚もちぶた餃子・胡瓜のナムル

手順:胡瓜のナムル→豪華海鮮八宝菜→和豚もちぶた餃子 消費期限 6/9(日) 調理時間 約35分

材料	2人用	3人用	4人用
小えび(冷凍)	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½	大1
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱(冷蔵)	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½	大%	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½	大%	大1
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩	小½	小½	小½
ごま油	小1	小1	大%

6/4 氷温造りさばの塩焼き

大根のうま煮 二色あえ

手順:大根のうま煮→二色あえ→氷温造りさばの塩焼き 消費期限 6/6(木) 調理時間 約30分

材料	2人用	3人用	4人用
氷温造り塩さば(120g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
焼くわ(冷蔵)	1本	1本	2本
大根(冷蔵)	150g	220g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大%	大1	大1%
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大½	大%	大1
青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	½ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
味付ポン酢	適量	適量	適量

6/8 セーフティビーフ

リブローズステーキ オニオンスープ

お届けは 6/7(金) 手順:オニオンスープ→セーフティビーフリブローズステーキ 消費期限 6/9(日) 調理時間 約25分

材料	2人用	3人用	4人用
リブローズステーキ(150g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
塩・粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々
油	小1	大½	大%
酒又赤ワイン	適量	適量	適量
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
バター	大1	大1½	大2
塩・粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々
ピーマン(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
油	大½	大%	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々
玉葱(冷蔵)	小½コ	½コ	小1コ
ポン酢	大3	大4½	大6
玉葱(冷蔵)	小½コ	½コ	小1コ
油	大½	大%	大1
水	300ml	450ml	600ml
コンソメ	½コ	¾コ	1コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
乾燥パセリ	½袋	¾袋	1袋

6/5 価値卵のダブル親子丼

スパゲティサラダ みそ汁

手順:スパゲティサラダ→みそ汁→価値卵のダブル親子丼 消費期限 6/7(金) 調理時間 約35分

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉(冷蔵)	160g	240g	320g
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
卵(冷蔵)	4コ	6コ	8コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大%	大1	大1%
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1%	大2	大2%
スパゲティ	40g	60g	80g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
むぎ枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g
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)	½枚	1枚	1枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1½	大2

6/6 紙包みてりやきハンバーグ

半熟卵のサラダ 和風スープ

手順:半熟卵のサラダ→和風スープ→紙包みてりやきハンバーグ 消費期限 6/8(土) 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
紙包みてりやきハンバーグ(190g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1½パック
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
スライスアーモンド	7g	10g	15g
お好みのドレッシング	適量	適量	適量
カット野菜(キャベツ・人参)(冷蔵)	120g	180g	240g
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小½	小½	小½
しょうゆ	大½	大%	大1
みりん	小1	大½	大%

6/6 紙包みてりやきハンバーグ

半熟卵のサラダ 和風スープ

手順:半熟卵のサラダ→和風スープ→紙包みてりやきハンバーグ 消費期限 6/8(土) 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
紙包みてりやきハンバーグ(190g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1½パック
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
スライスアーモンド	7g	10g	15g
お好みのドレッシング	適量	適量	適量
カット野菜(キャベツ・人参)(冷蔵)	120g	180g	240g
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小½	小½	小½
しょうゆ	大½	大%	大1
みりん	小1	大½	大%