

8月21日

和豚もちぶた
肩ロースの生姜焼き
くずきりの甘酢あえ・みそ汁

消費期限 8/23(水)

和豚もちぶた 肩ロースの生姜焼き	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく ① キャベツ…せん切り	和豚もちぶた肩ロース 薄切り肉生姜醤油漬(冷凍)	200g	300g	400g
	① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら⑦と共に盛る。	油 キャベツ(冷蔵)	大½ 100g	大¾ 150g	大1 200g
くずきりの甘酢あえ	下ごしらえ ⑦ くずきり…熱湯で約15分ゆでる	くずきり 胡瓜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	20g 1/2本 2コ	30g 1本 3コ	40g 1本 4コ
	① くずきり…水に取る→食べやすく切る→水気をよくきる。 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る ミニトマト…くし形切り ② ㉑を合わせ、①をあえる。	さとう 塩 酢	大1 少々 大1½	大1½ 少々 大2	大2 少々 大2¾
みそ汁	下ごしらえ ⑦ 油揚げ…短冊切り	油揚げ(冷蔵) カットブナシメジ(冷蔵)	½枚 ½袋	1枚 ½袋	1枚 1袋
	① 鍋にだし汁を煮立て、⑦、シメジを入れてざっと煮、みそを溶かし入れる。	だし汁 みそ	300ml 大1	450ml 大1½	600ml 大2

調理時間

約30分



8月22日

骨取り赤魚のみりん干し
野菜のせ豆腐ステーキ
大根のゆかりあえ

消費期限 8/24(木)

骨取り赤魚のみりん干し	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	① 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。 魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。	氷温造り 骨取り赤魚みりん干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚
	下ごしらえ ⑦ 豆腐…1人3切当てに切る→充分に水切り ① 玉葱…薄切り 人参…細切り	豆腐(冷蔵) 油 カットブナシメジ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) バター又マーガリン むき枝豆(冷凍) やさしい旨だし 水	1パック 大½ ½パック 小1コ 30g 小1 20g 2袋 大1	1½パック 大¾ ½パック 小1コ 40g 大½ 20g 3袋 大1½	2パック 大1 1パック 1コ 60g 大¾ 30g 4袋 大2
野菜のせ豆腐ステーキ	① フライパンに油を熱して⑦を焼き、盛る。 ② バターを熱して①、シメジを炒め、㉑、むき枝豆を加えて少し煮詰め、①にかける。	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)			
	大根のゆかりあえ ① 大根…いちょうの薄切り→塩もみして水洗いし、水気を絞る。 ② ①、「ゆかり(R)」(お好みで加減)をあえる。	大根(冷蔵) 三島の「ゆかり(R)」	100g ½袋	150g ½袋	200g ¾袋

調理時間

約35分



8月23日

旨だれ牛カルビ焼肉丼
かに風味の三杯酢・みそ汁

消費期限 8/25(金)

旨だれ牛カルビ焼肉丼	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	下ごしらえ ⑦ 湯煎する湯を沸かす ① 貝割大根…根元を切って半分に切る	5種果実の旨だれ 牛カルビ焼肉(冷凍)	2袋	3袋	4袋
	① 牛カルビ焼肉…凍ったまま袋ごと⑦の湯で湯煎(約6分)。 ② 温かいご飯に①、①のをせ、ごまを散らす。	貝割大根(冷蔵) 白ごま	½パック ¾袋	1パック 1袋	1パック 1½袋
かに風味の三杯酢	① キャベツ…ざく切り→塩もみ→水気を絞る かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす ② ㉑を合わせ、①をあえる。	キャベツ(冷蔵) かに風味かまぼこ(冷蔵) さとう 酢 しょうゆ	100g 2本 大¾ 大1½ 小¾	150g 2本 大1 大2 小1	200g 3本 大1½ 大2¾ 大½
	下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻す→食べやすく切る 焼麩…水につけて戻す ① 鍋にだし汁を煮立て、⑦を入れて煮、みそを溶かし入れる。	焼麩 塩蔵わかめ(冷蔵) だし汁 みそ	4コ 適量 300ml 大1	6コ 適量 450ml 大1½	8コ 適量 600ml 大2

調理時間

約15分



8月24日

鶏肉とカシューナッツの
オイスターソース炒め
皮ワントンのスープ

消費期限 8/26(土)

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	① 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす ② 玉葱…乱切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り 人参…いちょう切り ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。 ④ 鶏肉に火が通ったら、②、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで調味する。 カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。	若鶏モモ角切り肉(冷蔵) 塩、こしょう 片栗粉 油 玉葱(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) カシューナッツ オイスターソース炒めのたれ 塩、こしょう	200g 少々 小½ 大½ 小1コ 1コ 40g 30g 2袋 少々	300g 少々 小¾ 大¾ 小1コ 1コ 60g 45g 3袋 少々	400g 少々 小1 大1 1コ 2コ 80g 60g 4袋 少々
	下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す ① 白菜…ざく切り ② 鍋に㉑を煮立て、白菜、きくらげ、皮ワントンを入れて蓋をして煮る(目安として2人用約7分)。	皮ワントン(冷蔵) 白菜(冷蔵) きくらげ 水 鶏がらスープの素 しょうゆ こしょう	30g 100g 少々 400ml 大¾ 少々 少々	40g 150g 少々 600ml 大1 少々 少々	60g 200g 少々 800ml 大1½ 少々 少々

調理時間

約20分



8月25日

冷やし中華
和豚もちぶた餃子

消費期限 8/27(日)

冷やし中華	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	下ごしらえ ⑦ 焼豚…スライス又は短冊に切る もやし…ゆでて水気をきる わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華スープ(冷蔵) 焼豚(冷凍) 卵(冷蔵) 塩 油 胡瓜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) 練りからし	2玉 2袋 60g 1コ 少々 小1 ½本 適量 100g 2コ	3玉 3袋 90g 2コ 少々 大¾ 1本 適量 150g 3コ	4玉 4袋 120g 2コ 少々 大¾ 1本 適量 200g 4コ
	① 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ② たっぶりの熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。 ③ 具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。	和豚もちぶた餃子(タレ付)(冷凍) 油	10コ 大¾	15コ 大1	20コ 大1½

調理時間

約30分



8月26日

ワイワイ鉄板焼き

・8/25(金)お届け 消費期限 8/27(日)

ワイワイ鉄板焼き	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
	下ごしらえ ⑦ キャベツ…ざく切り 玉葱…輪切り 人参…短冊切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、短冊切り	牛バラ焼肉用(冷蔵) 豚バラ焼肉用(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) ピーマン(冷蔵) もやし(冷蔵) 油 お好みのタレ	200g 200g 150g 小1コ 40g 1コ 100g 大¾ 大1 大1½	300g 300g 220g 小1コ 60g 1コ 150g 大1 大1	400g 400g 300g 1コ 80g 2コ 200g 大1½ 大1½
	① ホットプレート又はフライパンに油を熱してお好みの具材を順に焼き、お好みのたれにつけていただく。				

調理時間

約15分



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。