

9/2 和豚もちぶたカルビ焼肉

三色ナムル

消費期限 9/4(水)

調理時間 約15分



手順 三色ナムル→和豚もちぶたカルビ焼肉

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 葉野菜…ちぎる ① 食べやすく切った豚肉をポリ袋に入れ、塩、こしょうし、片栗粉を加えてまぶす ② フライパンに油を熱して①を焼き、余分な脂を拭き取り、たれ、水を加えて煮からめ、⑦と共に盛り、ごまを振る。	豚バラ薄切り肉(冷蔵) 200g 300g 400g 塩、こしょう 少々 少々 少々 片栗粉 大½ 大1 大1½ 油 大½ 大½ 大1 天井のたれ 2袋 3袋 4袋 水 大1 大1½ 大2 白ごま ½袋 ½袋 1袋 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量			
三色ナムル 下ごしらえ ⑦ 胡瓜…細切り ミニトマト…くし形切り ① もやしをラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気を絞る ② ③を合わせて、⑦、①をあえる。	もやし(冷蔵) 100g 150g 200g 胡瓜(冷蔵) ½本 1本 1本 ミニトマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ 塩 小¼ 小½ 小½ ごま油 大½ 大½ 大1 こしょう 少々 少々 少々			

9/3 とろ〜り卵のオムハヤシ

コンソメスープ

消費期限 9/5(木)

調理時間 約30分



手順 コンソメスープ→とろ〜り卵のオムハヤシ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り ① 鍋にバターを熱して⑦、シメジをよく炒める。玉葱がしんなりしてきたら、牛肉を加えてさらに炒め、水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。 ② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状にする。 ③ ①に火が通ったら、火を止め、ハヤシフレーク、②を混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮る。 ④ 温かいご飯に③をのせ、⑤をかける。	牛コマ(冷蔵) 100g 150g 200g カットバナシメジ(冷蔵) ½パック 1パック 1パック 玉葱(冷蔵) 小1コ 小1コ 1コ バター又マーガリン 大½ 大½ 大1 水 500ml 750ml 1000ml ハヤシフレーク 60g 90g 120g トマトケチャップソース 大1½ 大2 大2½ 卵(冷蔵) 2コ 3コ 4コ 塩、こしょう 少々 少々 少々 油 大½ 大½ 大1			
コンソメスープ 下ごしらえ ⑦ ウィンナー…斜め切り 人参…いちょう切り キャベツ…ざく切り ① 鍋に⑥、⑦を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4〜6分)。	ウィンナー(冷蔵) 2本 3本 4本 キャベツ(冷蔵) 100g 150g 200g 人参(冷蔵) 40g 60g 80g 水 400ml 600ml 800ml コンソメ 1コ 1½コ 2コ 塩、こしょう 少々 少々 少々			

9/4 国産いわしの蒲焼き丼

すくい豆腐の冷やっこ・みそ汁

消費期限 9/6(金)

調理時間 約20分



手順 みそ汁→すくい豆腐の冷やっこ→国産いわしの蒲焼き丼

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ タレ…解凍する ① 青じその葉…せん切り ① フライパンに油を熱し、凍ったままのいわしを焼き、火を止めて余分な油を拭き取り、⑦を加えて絡める。 ② 温かいご飯に①をのせ、①、②、③を散らす。	国産いわしの蒲焼(冷凍) 160g(10枚) 240g(15枚) 320g(20枚) タレ(50g) 1袋 1½袋 2袋 油 大1½ 大2 大2½ 青じその葉(冷蔵) 2枚 3枚 4枚 白ごま ½袋 ½袋 1袋			
すくい豆腐の冷やっこ 下ごしらえ ⑦ 豆腐…水気をきり、スプーンですくって盛り、削り節をのせ、しょうゆをかける。	豆腐(冷蔵) 1パック 1½パック 2パック 削り節 適量 適量 適量 しょうゆ 適量 適量 適量			
みそ汁 下ごしらえ ⑦ 青菜…ざく切り えのき茸…根元を落として半分に切る 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。	青菜(冷蔵) ½ワ ¼ワ ¼ワ えのき茸(冷蔵) ½袋 1袋 1袋 だし汁 300ml 450ml 600ml みそ 大1 大1½ 大2			

9/5 甘旨ケチャップ風味のやわらかスティックチキン

ハムのマカロニサラダ

消費期限 9/7(土)

調理時間 約20分



手順 ハムのマカロニサラダ→甘旨ケチャップ風味のやわらかスティックチキン

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 葉野菜…ちぎる ① 鶏肉…フォークで数か所穴を開ける→約2cm幅のそぎ切りにしてから、棒状に切る→ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもむ→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 ③を合わせる。 ③ フライパンに油を熱して鶏肉を中火で焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼き、取り出す。 ④ ③のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、②を入れて煮立て、鶏肉を戻し入れてからめる。器に盛って乾燥パセリを散らし、⑦、ミニトマトを添える。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 240g 360g 480g 塩、こしょう 少々 少々 少々 片栗粉 適量 適量 適量 油 大2 大3 大4 トマトケチャップみりん 大2 大3 大4 鶏がらスープの素 小¼ 小½ 小½ お好みでおろしんにく 少々 少々 少々 乾燥パセリ ½袋 ½袋 1袋 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量 ミニトマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ			
ハムのマカロニサラダ ① 人参…細切り ハム…短冊切り ② マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、人参、コーンを加える) ③ ハム、②を①であえる。	ポークハム(冷蔵) 2枚 2枚 3枚 マカロニ 40g 60g 80g 人参(冷蔵) 30g 40g 60g カーネルコーン(冷蔵) 20g 30g 40g マヨネーズ 大1½ 大2 大2½ 塩、こしょう 少々 少々 少々			

9/6 大阪法善寺横丁の牛すじおでん

消費期限 9/8(日)

調理時間 約35分



手順 大阪法善寺横丁の牛すじおでん

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 牛すじ…袋のまま流水解凍する ① 卵…ゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらすぐに流水で約1〜2分冷やす ② ジャガ芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)→皮をむく ③ 材料…たべやすく切る→こんにゃく、大根はそれぞれゆで、水気をきる ④ 鍋におでんだし、水(目安としておでんだし1袋に対して1800〜2000ml)を煮立て、煮えにくい材料から順次入れて煮る。	牛すじ(50g)(冷蔵) 2袋 3袋 4袋 生揚げ(冷蔵) 1枚 1枚 2枚 焼ちくわ(冷蔵) 1本 1本 2本 五目揚げ(冷蔵) 2枚 3枚 4枚 こんにゃく ½枚 ¾枚 1枚 大根(冷蔵) 200g 300g 400g ジャガ芋 2コ 3コ 4コ 卵(冷蔵) 2コ 3コ 4コ おでんだし 1袋 1袋 1袋 水 適量 適量 適量			

9/7 豚肉のソテー〜バタぼんおろしソース〜

ワンタンスープ

消費期限 9/8(日)

調理時間 約30分



手順 ふわふわはんぺんのおかか和え→ワンタンスープ→豚肉のソテー

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 貝割大根…根元を落として半分に切る ① 大根…すりおろす ① 鍋に⑦、⑧を入れて熱し、ぐつぐつしたら火を止めておく。 ② 豚肉の両面に軽く塩、こしょうする。 ③ フライパンに油を熱して、②を両面中火でこんがり焼く。 ④ ③を、食べやすく切り、皿に盛り、①をかけて、⑦をのせる。	豚ロース肉(100g)(冷蔵) 2枚 3枚 4枚 塩、こしょう 少々 少々 少々 油 小1 大½ 大¾ 大根(冷蔵) 150g 220g 300g 味付ポン酢しょうゆ 大3 大4½ 大6 バター又マーガリン 大1 大1½ 大2 粗びき黒こしょう 少々 少々 少々 貝割大根(冷蔵) ½パック 1パック 1パック			
ワンタンスープ 下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す ① ①にら…ざく切り ② 鍋に⑥を煮立て、ワンタン、きくらげを加えて蓋をして中火で煮(目安として2人用約4〜5分)、にらを加えてざっと煮る。	ワンタン(冷凍) 6コ 9コ 12コ にら(冷蔵) ½ワ ¼ワ ¼ワ きくらげ ½袋 ¾袋 1袋 水 400ml 600ml 800ml 鶏がらスープの素 大½ 大1 大1½ しょうゆ 少々 少々 少々 こしょう 少々 少々 少々			
ふわふわはんぺんのおかか和え 下ごしらえ ⑦ 白はんぺん…解凍して食べやすく切る ① キャベツ…ざく切り 人参…細切り ② ①を共にゆで、水気を絞る。 ③ ⑦、②をやさしい旨だし、削り節をあえる。	白はんぺん(冷蔵) 1枚 1枚 2枚 キャベツ(冷蔵) 100g 150g 200g 人参(冷蔵) 30g 40g 60g やさしい旨だし 2袋 3袋 4袋 削り節 適量 適量 適量			

お届け日までこのチラシを保管しておいてね! ※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。 ※天候異常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。 ※電子レンジ調理は500Wを目安にしております。 ※赤字部分はご家庭でご用意ください。