

4月15日 春キャベツの回鍋肉

消費期限 4/17(水)

手順 ワンタンのかき玉スープ→春キャベツの回鍋肉



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 春キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り ピーマン…乱切り	豚切り落とし肉(冷蔵) 春キャベツ(冷蔵) 玉葱 ピーマン(冷蔵)	200g 150g 小1コ 1コ	300g 220g 小1コ 2コ	400g 300g 1コ 2コ
① フライパンに油を熱して豚肉、⑦を炒め、回鍋醬を加えてからめる。	回鍋醬	2袋	3袋	4袋
① 鍋にa、もやしを入れて蓋をして中火で煮、ワンタンをいれてさっと煮る。	ワンタンのかき玉スープ	6コ	9コ	12コ
② ①に火が通ったら、溶き卵を流し入れbで調味する。	卵(冷蔵) もやし(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 しょうゆ こしょう	1コ 100g 400ml 大½ 少々 少々	1コ 150g 600ml 大1 少々 少々	2コ 200g 800ml 大1½ 少々 少々

春キャベツの回鍋肉

ワンタンのかき玉スープ

4月16日 氷温造り 鯖のみりん漬焼き

消費期限 4/18(木)

手順 大根のゆかりあえ→野菜の黒こしょう焼き→鯖のみりん漬焼き



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)。	氷温造り 国産さわらみりん漬(約80g)(冷凍)	2切	3切	4切
下ごしらえ ⑦ 白菜…ざく切り 太葱…斜め切り 人参…半月切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵) カットブナシメジ(冷蔵) 白菜(冷蔵) 太葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	2本 ½袋 150g ½本 30g	3本 ½袋 220g ½本 40g	4本 1袋 300g 1本 60g
① aを合わせる	油 しょうゆ 塩 粗びき黒こしょう お好みで おろしにんにく	大½ 大½ 少々 少々	大½ 大1 少々 少々	大1½ 大1½ 少々 少々
① フライパンに油を熱して⑦、シメジを炒め、火が通ったら①で調味する。				
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	大根(冷蔵) 三島の「ゆかり®」	100g ½袋	150g ½袋	200g ¾袋
② ①、「ゆかり®」(お好みで加減)をあえる。				

氷温造り 鯖のみりん漬焼き

野菜の黒こしょう焼き

大根のゆかりあえ

4月17日 鶏肉のうま塩から揚げ

消費期限 4/19(金)

手順 ひじき煮→スパゲティサラダ→鶏肉のうま塩から揚げ



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 鶏肉…たれをもみ込む ① グリーンリーフ…食べやすくちぎる	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵) 旨塩鍋のたれ 片栗粉 揚げ油	240g ½袋 適量	360g ¾袋 適量	480g 1袋 適量
① ⑦に片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、①、ミニトマトと共に盛る。	ミニトマト(冷蔵) グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)	2コ 適量	3コ 適量	4コ 適量
下ごしらえ ⑦ スパゲティは半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる ① 胡瓜、人参(ひじき煮にも使用)…せん切り ちくわ…縦半分に切り、斜め薄切りにする	ちくわ(冷蔵) スパゲティ 胡瓜(冷蔵) 人参(冷蔵) マヨネーズ 塩 こしょう	1本 40g ½本 少々 大2 少々 少々	1本 60g 1本 少々 大3 少々 少々	2本 80g 1本 少々 大4 少々 少々
① ⑦、①をaであえる。				
下ごしらえ ⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す ① 油揚げ、人参(サラダにも使用)は食べやすく切る	油揚げ(冷蔵) 小芽ひじき 人参(冷蔵) だし汁 さとう 酒 しょうゆ	½枚 10g 40g 140ml 大½ 大½ 大1	1枚 15g 60g 180ml 大½ 大½ 大1½	1枚 20g 80g 240ml 大1 大1 大2
① 鍋にb、⑦、①を入れて蓋をして中火で煮る。				

鶏肉のうま塩から揚げ

スパゲティサラダ

ひじき煮

4月18日 牛じゃが

消費期限 4/20(土)

手順 牛じゃが→わかめと水菜のごま酢



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ じゃが芋…大きいものは切り、水にさらす 人参…乱切り 玉葱…くし形切り 【コツ】新じゃが芋は皮が薄く、柔らかいので包丁で皮をむかず、にたわしや包丁の背でこすり取ると簡単にむけます。	牛コマ(冷蔵) 新じゃが芋 玉葱 人参(冷蔵)	120g 300g 小1コ 40g	180g 450g 小1コ 60g	240g 600g 1コ 80g
① 鍋に油を熱し、⑦を炒め、aを加えて煮る。	油 だし汁 さとう しょうゆ みりん	大½ 170ml 大1 大2 大1½	大½ 220ml 大1½ 大3 大2	大1 300ml 大2 大4 大2½
② 煮立ったら牛肉を加え、アクを取り落とし蓋をして中火で煮る。				
① 溶き卵に合わせたbを混ぜ合わせる。	卵(冷蔵)	3コ	4コ	6コ
② 卵焼き器に油を熱して、①を少量ずつ流し入れ、全体に広げて半熟程度に焼いたら巻き込み、残りも同じように焼いて食べやすく切る。	だし汁 さとう 塩 しょうゆ 油	大3 大1 少々 小1 小½	大4 大1½ 少々 大½ 小1	大6 大2 少々 大¾ 大½
下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る	塩蔵わかめ(冷蔵) 水菜(冷蔵) すりごま	適量 ¼ワ ½袋	適量 ¼ワ ¾袋	適量 ½ワ 1袋
① c、すりごまを合わせ、ざく切りの水菜、⑦をあえる。	さとう 塩 酢	大1 少々 大2	大1½ 少々 大3	大2 少々 大4

牛じゃが

だし巻き卵

わかめと水菜のごま酢

SPECIAL MENU

4月19日 筍ほたてごはん

消費期限 4/21(日)

手順 ミニサラダ→みそ汁→桜えびのかき揚げ→筍ほたてごはん



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
① 温かいご飯に筍ほたてごはんの素を全て入れてよく混ぜる。	筍ほたてごはんの素	2合用	3合用	4合用
下ごしらえ ⑦ 桜えび…冷凍のまま耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジで加熱。	ご飯 (茶碗に軽く)	約500g (3½杯)	約750g (5杯)	約1000g (6¾杯)
② 温めておいたオーブントースターで①を温める。(詳しくはパッケージ参照)				
① サニーレタス…ちぎる ミニトマト…くし形切り	サニーレタス 又葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	適量 2コ	適量 3コ	適量 4コ
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	お好みのドレッシング			
① 青菜…ざく切り	青菜(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてさっと煮、みそを入れて溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。	豆腐(冷蔵) だし汁 みそ	½パック 300ml 大1	1パック 450ml 大1½	1パック 600ml 大2

筍ほたてごはん

桜えびのかき揚げ

ミニサラダ

みそ汁

4月20日 ミックスグリル

消費期限 4/21(日)

手順 コールスローサラダ→ミックスグリル



作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ じゃが芋…洗ってラップで包み電子レンジで加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→皮をむいてくし形切り	ハンバーグステーキ(110g)(冷蔵) トマトケチャップ ソース	2コ 大3 大1½	3コ 大4½ 大2½	4コ 大6 大3
① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約16分湯煎する(途中、ソーセージも袋ごと加え、約8分湯煎)。	クイックピアソーセージ75g(3本入)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
② カーネルコーン…ラップに包み電子レンジで加熱する。(目安として30g約1分)	じゃが芋 カーネルコーン(冷蔵)	2コ 20g	3コ 30g	4コ 40g
③ 油を引いたフライパンで⑦、②を炒め、塩こしょうする。	油 塩	大½ 少々	大¾ 少々	大1 少々
④ ①、③を盛り付け、aを混ぜ合わせてハンバーグにかける。	こしょう	少々	少々	少々
① キャベツ、人参…せん切り	キャベツ(冷蔵) 人参(冷蔵)	100g 30g	150g 40g	200g 60g
② bを合わせ、①をあえる。	オリーブ油又サラダ油 マヨネーズ しょうゆ 酢 粗びき黒こしょう	大¾ 大¾ 大½ 小½ 少々	大1 大1 大¾ 小1 少々	大1½ 大1½ 大1 大½ 少々

ミックスグリル

コールスローサラダ