

3/4 和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

消費期限 3/6(水) 調理時間 約20分

手順 大根の煮物→和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉…解凍する ① 水菜…ざく切り	和豚もちぶたヒレ生姜醤油漬(冷凍)	6コ	9コ	12コ
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。 ② ①を①、ミニトマトと共に盛り付ける。	油 水菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	大½ ½ワ 2コ	大¾ ¼ワ 3コ	大1 ½ワ 4コ
下ごしらえ ⑦ こんにやく…一口大にちぎってゆでる 大根・人参…乱切り 焼ちくわ…斜め切り	焼ちくわ(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) こんにやく(冷蔵)	1本 150g 30g ¼枚	1本 220g 40g ½枚	2本 300g 60g ½枚
① 鍋に②を煮立て、⑦を加えて煮る。	だし汁 さとう しょうゆ みりん	170ml 大¾ 大1 大¾	220ml 大1 大1½ 大1	300ml 大1½ 大2 大1½

3/7 ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯

消費期限 3/9(土) 調理時間 約30分

手順 ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯→かぼちゃのきんぴら→みそ汁→アジフライ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
① 炊飯器に洗った米を入れ、炊き込みご飯を炊く(詳しくはパッケージ参照)	ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯の素(冷凍)	2合用	3合用	4合用
下ごしらえ ⑦ レタス…ちぎる	米	2合	3合	4合
① アジフライは凍ったまま、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、⑦と共に盛る。	アジフライ(冷凍) 揚げ油 レタス又葉野菜(冷蔵)	2枚 適量 適量	3枚 適量 適量	4枚 適量 適量
下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…いちよう切り	かぼちゃ(冷蔵) ごま油 やさしい旨だし 水	100g 大½ 1袋 大1	150g 大¾ 1½袋 大1½	200g 大1 2袋 大2
① フライパンにごま油を熱して、⑦を炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒める。				
下ごしらえ ⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻して、食べやすく切る	豆腐(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵)	½パック 適量	½パック 適量	1パック 適量
① 鍋にだし汁を煮立て、⑦をさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。	だし汁 みそ	300ml 大1	450ml 大1½	600ml 大2

3/5 牛バラ焼き 十和田風

消費期限 3/7(木) 調理時間 約25分

手順 たたき胡瓜→みそ汁→牛バラ焼き 十和田風

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
① サニーレタス…ちぎる 玉葱…薄切り	牛バラ薄切り肉(冷蔵)	150g	200g	300g
② 牛肉…食べやすく切る→a、はちみつ、コチュジャン(お好みで加減)を合わせ、もみ込む	酒 しょうゆ a お好みでおろし生姜 お好みでおろしんにく はちみつ コチュジャン 玉葱(冷蔵)	大¾ 大2 少々 少々 1½袋 ¾袋 小1コ	大1 大3 少々 少々 2袋 1袋 小1コ	大1½ 大4 少々 少々 2½袋 1½袋 1コ
③ フライパンに油を熱して玉葱をじっくりと炒めて甘みを出し、②を加えてさらに炒め、サニーレタスと共に盛る。	油 サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量 適量 適量	適量 適量 適量	適量 適量 適量
下ごしらえ ⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気をしぼる	焼麩 青菜(冷蔵)	4コ ¼ワ	6コ ½ワ	8コ ½ワ
① 青菜…ざく切り	だし汁 みそ	300ml 大1	450ml 大1½	600ml 大2
② 鍋にだし汁を煮立て、①、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。				
① 胡瓜…めん棒でたたき→乱切り	胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
② ①をbであえる。	b 塩 ごま油	小¼ 小1	小¼ 小1	小½ 大¾

3/8 麻婆豆腐&春キャベツ餃子

消費期限 3/10(日) 調理時間 約25分

手順 麻婆豆腐→春キャベツ餃子

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→充分に水気をきる	豚ひき肉(冷蔵) 豆腐(冷蔵)	100g 1パック	150g 1½パック	200g 2パック
電子レンジで加熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ならないように並べて加熱(目安として1パックで約2分~2分30秒)。	にら(冷蔵) 太葱(冷蔵)	1/5ワ ½本	1/4ワ ½本	1/3ワ 1本
① にら…ざく切り 太葱…みじん切り	油 麻婆ソース 豆板醤 コチュジャン	大½ 2袋 ½袋 ½袋	大¾ 3袋 ¾袋 ¾袋	大1 4袋 1袋 1袋
② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。	水	120ml	180ml	240ml
③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。				
① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄焼き色をつける。	春キャベツ餃子(冷蔵)	10コ	15コ	20コ
② 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて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するまで焼き上げる。	油	大½	大¾	大1

3/6 まぐろのたたき丼

消費期限 3/8(金) 調理時間 約15分

手順 お好み焼き風野菜炒め→まぐろのたたき丼

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ まぐろのたたき…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する。	まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
① 温かいご飯に⑦のをせ細葱をはさみで切りながら散らし、刻みのりをのせ、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。	細葱(冷蔵) 刻みのり おろしわさび しょうゆ	少々 1袋 適量 適量	少々 1½袋 適量 適量	少々 2袋 適量 適量
① 人参…細切り ピーマン…縦半分に切ってへたを取り、細切り	卵(冷蔵) 油	2コ 小1	3コ 大½	4コ 大¾
② 卵…溶きほぐす	もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
③ フライパンに⑤の油を熱してもやし、①を炒め、火が通ったら、塩、こしょうして盛る。	人参(冷蔵) ピーマン(冷蔵)	40g 1コ	60g 1コ	80g 2コ
④ aの油を足し、溶き卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら③のせ、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。	b 油 塩、こしょう ソース マヨネーズ 削り節	大½ 少々 適量 適量 適量	大¾ 少々 適量 適量 適量	大1 少々 適量 適量 適量

3/9 ジャンボエビフライ&すこ旨メンチカツ

消費期限 3/10(日) 調理時間 約30分

手順 ゴロゴロポテトのコンソメスープ→ジャンボエビフライ&すこ旨メンチカツ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り	ジャンボエビフライ(冷凍)	4尾	6尾	8尾
① エビフライは約4分、メンチカツは約11分程度、凍ったまま中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、⑦と共に盛る。	すこ旨!包みメンチカツ(95g)(冷凍) 揚げ油 キャベツ(冷蔵)	2コ 適量 100g	3コ 適量 150g	4コ 適量 200g
下ごしらえ ⑦ ウインナー…斜め切り じゃが芋…乱切り→水にさらす 人参…半月切り 玉葱…薄切り	ウインナー(冷蔵) じゃが芋 人参(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 水 コンソメ 酒 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	2本 2コ 30g 小1コ 400ml 1コ 小1 少々 小1 適量	2本 3コ 40g 小1コ 600ml 1½コ 大½ 少々 大½ 適量	3本 4コ 60g 1コ 800ml 2コ 大¾ 少々 大¾ 適量
① 鍋に水、コンソメを煮立て、⑦を加えて煮、aで調味する。				

土曜日までご利用の方限定! 休日のランチや夕食に! 週末チキンカレーセット 消費期限 3/10(日) 調理時間 約20分

作り方	材料	3~4人用
① 玉葱…くし形切り じゃが芋、人参…乱切り	若鶏モモ角切り肉(冷蔵)	400g
② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。	じゃが芋 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	4コ 1コ 80g
③ 火が通ったら、火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。	水 カレールウ(甘口) ホットスパイス	800ml 120g ¾袋

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。