

10月30日 デミグラスソースハンバーグ
ウインナーと野菜のマヨネーズ煮

消費期限 10/2(水) カット野菜の消費期限は、9/30(月)です。本日中にお召し上がりください。

手順 ウインナーと野菜のマヨネーズ煮→デミグラスソースハンバーグ

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 葉野菜…食べやすくちぎる</p> <p>① ハンバーグは袋のまま耐熱皿にのせ、レンジで加熱する。(目安として1コ3分40秒)</p> <p>② ①、⑦、ミニトマトを共に盛り付ける。</p>	<p>ソースインハンバーグ ヴィアンド(デミ) (150g)(冷凍)</p> <p>葉野菜(冷蔵)</p> <p>ミニトマト(冷蔵)</p>	2コ	3コ	4コ
<p>⑦ ウインナー…斜め切り</p> <p>① ②を入れて混ぜ、⑦、カット野菜を入れ、蓋をして中火で蒸し煮にする。(目安として2人用約4~5分)</p>	<p>ウインナー(冷蔵)</p> <p>カット野菜(冷蔵) ＜キャベツ・人参＞</p> <p>水</p> <p>マヨネーズ</p> <p>さとう</p> <p>塩・粗びき黒こしょう</p>	2本	3本	4本
		220g	330g	440g
		50ml	75ml	100ml
		大3	大4½	大6
		少々	少々	少々
		少々	少々	少々



10月1日 真だらの越後醤油糍漬け
けんちん煮

消費期限 10/3(木) カット野菜の消費期限は、10/1(火)です。本日中にお召し上がりください。

手順 けんちん煮→真だらの越後醤油糍漬け

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① 真だらを解凍し、醤油糍を水で洗い流し、キッチンペーパーなどで水気をふきとり、グリルやフライパンで焼く。</p>	<p>真だら越後醤油糍漬け(冷凍)</p>	2切	3切	4切
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 豆腐…水気をきり、適当な大きさにちぎる</p> <p>① 鍋にごま油を熱して、カット野菜、豆腐をくずしながら加えて炒め、②を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~6分)。</p> <p>② ①に火が通ったら、枝豆を加えてさっと煮る。</p>	<p>豆腐(冷蔵)</p> <p>カット野菜(冷蔵) ＜玉葱・人参＞</p> <p>むき枝豆(冷凍)</p> <p>ごま油</p> <p>だし汁</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p>	1パック	1½パック	2パック
		100g	150g	200g
		20g	30g	40g
		大½	大¾	大1
		80ml	120ml	160ml
		大1½	大2	大2¾
		大1	大1½	大2



10月2日 和豚もちぶたのはちみつ醤油漬け
かにかまサラダ

消費期限 10/4(金)

手順 かにかまサラダ→和豚もちぶたのはちみつ醤油漬け

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 肉…解凍する</p> <p>① ⑦をフライパンに油を熱し、もやし、①を炒め、塩こしょうしてお皿に盛る。</p> <p>② ①のフライパンに油を足し、⑦を焼いて①に盛る。</p>	<p>和豚もちぶた はちみつ醤油漬け(冷凍)</p> <p>油</p> <p>もやし(冷蔵)</p> <p>にら(冷蔵)</p> <p>油</p> <p>塩・こしょう</p>	250g	375g	500g
		大½	大¾	大1
		100g	150g	200g
		½ワ	¼ワ	¼ワ
		大½	大¾	大1
		少々	少々	少々
<p>① 葉野菜…食べやすくちぎる</p> <p>かにかまサラダ</p> <p>かに風味かまぼこ…ほぐす</p> <p>貝割大根…根元を落とす</p> <p>② ①を盛り付けて好みのドレッシングをかける。</p>	<p>葉野菜(冷蔵)</p> <p>かにかまぼこ(冷蔵)</p> <p>貝割大根(冷蔵)</p> <p>お好みのドレッシング</p>	適量	適量	適量
		2本	2本	3本
		½パック	¾パック	1パック
		適量	適量	適量



10月3日 すき焼き風まぜご飯
気仙沼産かつおカツ・みそ汁

消費期限 10/5(土)

手順 みそ汁→かつおカツ→すき焼き風まぜご飯

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>① 炊きあがった温かいご飯に混ぜごはんの素を加えて混ぜ合わせる。(パッケージ参照)</p>	<p>国産牛混ぜごはん(すき焼き風味)</p> <p>ご飯</p>	2合用	3合用	4合用
		2合分	3合分	4合分
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ キャベツ…せん切り</p> <p>① 凍ったままのカツを中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、⑦と共に盛り付ける。</p>	<p>気仙沼産かつおカツ(冷凍)</p> <p>揚げ油</p> <p>キャベツ(冷蔵)</p>	4コ	6コ	8コ
		100g	150g	200g
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 大根…いちょう切り</p> <p>えのき茸…根元を落として半分に切り、ほぐす</p> <p>① 鍋にだし汁を煮立て、⑦を加えて煮、みそを溶かし入れる。</p>	<p>大根(冷蔵)</p> <p>えのき茸(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>みそ</p>	100g	150g	200g
		½袋	1袋	1袋
		300ml	450ml	600ml
		大1	大1½	大2



10月4日 レンジでお手軽ピザチキン
落とし卵のコンソメスープ

消費期限 10/6(日)

手順 落とし卵のコンソメスープ→レンジでお手軽ピザチキン

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ キャベツ…せん切り</p> <p>① チキンステーキは凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)</p> <p>② ①に完熟トマトソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分~1分30秒、チーズが溶けるまで)、⑦と共に盛る。</p>	<p>レンジでチキンステーキ(塩麴入り)(冷凍)</p> <p>完熟トマトソース</p> <p>ナチュラルチーズ(冷蔵)</p> <p>キャベツ(冷蔵)</p>	220g	330g	440g
		1袋	1½袋	2袋
		30g	40g	60g
		100g	150g	200g
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 青菜…ざく切り</p> <p>人参…いちょう切り</p> <p>① 鍋に②を煮立て、⑦を加えて煮、火が通ったら卵を割り入れて好みで火を通し、塩・こしょうで味を調える。</p>	<p>卵(冷蔵)</p> <p>青菜(冷蔵)</p> <p>人参(冷蔵)</p> <p>水</p> <p>コンソメ</p> <p>塩・こしょう</p>	2コ	3コ	4コ
		½ワ	¼ワ	¼ワ
		30g	40g	60g
		500ml	750ml	1000ml
		1コ	1½コ	2コ
		少々	少々	少々



10月5日 国産特大あなごの蒲焼丼
お吸い物・大根のもみ漬け

消費期限 10/6(日)

手順 大根のもみ漬け→お吸い物→あなごの蒲焼丼

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ あなごの蒲焼…解凍する。</p> <p>① ⑦をグリルまたはフライパンなどで温め、温かいご飯にのせ、好みでたれをかける</p>	<p>国産特大あなごの蒲焼(約80g)(冷凍)(たれ付)</p>	2切	3切	4切
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦ 青菜…ざく切り</p> <p>花麴…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る</p> <p>① 鍋に②を煮立て、⑦を加えて煮る。</p>	<p>花麴</p> <p>青菜(冷蔵)</p> <p>だし汁</p> <p>塩</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p>	4コ	6コ	8コ
		½ワ	¼ワ	¼ワ
		300ml	450ml	600ml
		小¼	小½	小½
		大½	大¾	大1
		小1	大½	大¾
<p>① 大根…いちょう切りにし、塩もみし、水気を絞る。</p>	<p>大根(冷蔵)</p> <p>塩</p>	100g	150g	200g
		小¼	小½	小½



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。※調理時間は下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。