

11月17日 ポーク焼き肉 調理時間 > 約30分 消費期限:11/19

材 料		2人用	3人用	4人用
ポーク焼き肉	豚切り落とし肉	200g	300g	400g
	玉葱	小1コ	1コ	1コ
	さとう	大3%	大1	大1½
	酒	大2	大3	大4
落とし卵のあつさり煮	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	みそ	大½	大¾	大1
	お好みで	少々	少々	少々
	おろしにんにく	少々	少々	少々
マカロニサラダ	キャベツ	200g	300g	400g
	にら	¼ワ	¼ワ	¼ワ
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
マカロニサラダ	卵	2コ	3コ	4コ
	しめじ	½パック	½パック	½パック
	白菜	200g	300g	400g
	人参	40g	60g	80g
マカロニサラダ	だし汁	170ml	220ml	300ml
	酒	大¾	大1	大1½
	塩	大½	大1	大1½
	しょうゆ	大½	大1	大1½
マカロニサラダ	マカロニ	40g	60g	80g
	胡瓜	½本	1本	1本
	カーネルコーン	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
マカロニサラダ	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

11月20日 和風ハンバーグ 調理時間 > 約30分 消費期限:11/22

材 料		2人用	3人用	4人用
和風ハンバーグ	ハンバーグ(150g)	2コ	3コ	4コ
	大根	100g	150g	200g
	青じそ	2枚	3枚	4枚
	ポン酢	適量	適量	適量
蒸し鶏のハンバンジー風	若鶏ムネ肉	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
	もやし	100g	150g	200g
	塩蔵わかめ	20g	20g	30g
蒸し鶏のハンバンジー風	ミニトマト	2コ	3コ	4コ
	レタス又葉野菜	適量	適量	適量
	酢	大½	大¾	大1
	しょうゆ	大½	大1	大1½
蒸し鶏のハンバンジー風	マヨネーズ	大2	大3	大4
	じゃが芋	1コ	2コ	2コ
	カットネギ	1袋	2袋	2袋
	だし汁	300ml	450ml	600ml
蒸し鶏のハンバンジー風	みそ	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	みそ	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2

※上記赤字部分はご家庭でご用意ください。

11月18日 親子丼 調理時間 > 約30分 消費期限:11/20

材 料		2人用	3人用	4人用
親子丼	若鶏モモ肉角切り肉	160g	240g	320g
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	卵	2コ	3コ	4コ
	だし汁	150ml	220ml	300ml
親子丼	さとう	大¾	大1	大1½
	しょうゆ	大2	大3	大4
	みりん	大1½	大2	大2½
	カット葱	1袋	2袋	2袋
生揚げのみそ焼き	生揚げ	2枚	3枚	4枚
	白ごま	½袋	1袋	1袋
	さとう	小½	小½	小½
	みりん	大1	大1½	大2
具だくさん汁	豚コマ	50g	70g	100g
	キャベツ	100g	150g	200g
	えのき茸	½袋	1袋	1袋
	人参	30g	40g	60g
具だくさん汁	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1½	大2	大2½
	みそ	大1½	大2	大2½
	みそ	大1½	大2	大2½

11月21日 餃子 調理時間 > 約30分 消費期限:11/23

材 料		2人用	3人用	4人用
餃子	餃子(ラー油付)	14コ	21コ	28コ
	油	大½	大¾	大1
	酢	適量	適量	適量
	しょうゆ	適量	適量	適量
麻婆豆腐	豚ひき肉	100g	150g	200g
	豆腐	1½パック	1½パック	2パック
	にら	¼ワ	¼ワ	¼ワ
	太葱	½本	½本	1本
麻婆豆腐	油	大2	大2	大3
	麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
	豆板醤	½袋	¾袋	1袋
	コチュジャン	½袋	¾袋	1袋
チンゲン菜のスープ	チンゲン菜	1株	1株	2株
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	水	300ml	450ml	600ml
	鶏がらスープの素	大½	大¾	大1
チンゲン菜のスープ	しょうゆ	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2

11月19日 豪華具だくさんきのこ炊き込みご飯 調理時間 > 約30分 消費期限:11/21

材 料		2人用	3人用	4人用
きのこ炊き込みご飯	きのこセット	220g	220g	340g
	ぶなしめじ			
	舞茸			
	エリンギ			
きのこ炊き込みご飯	炊き込みご飯の素	12g	12g	18g
	※きのこセットの中に入っています			
	米	2合	2合	3合
しまほっけの干物	しまほっけの干物(120g)	2切	3切	4切
ふわふわたまご青菜のソテー	卵	2コ	3コ	4コ
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
	油	大¾	大1	大1½
ふわふわたまご青菜のソテー	青菜	¼ワ	¼ワ	¼ワ
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	人参	30g	40g	60g
	油	大½	大1	大1½
ふわふわたまご青菜のソテー	しょうゆ	少々	少々	少々
	黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
	しょうゆ	少々	少々	少々
	しょうゆ	少々	少々	少々

11月22日 まぐろサーモン3種セット 調理時間 > 約30分 消費期限:11/23

材 料		2人用	3人用	4人用
3種セット	まぐろ切り落とし(30g)	2袋	3袋	4袋
	まぐろすきみ(30g)	2袋	3袋	4袋
	サーモン(30g)	2袋	3袋	4袋
	青じその葉	2枚	3枚	4枚
肉じゃが	おろしわかめ・しょうゆ	適量	適量	適量
	しょうゆ	適量	適量	適量
	しょうゆ	適量	適量	適量
	しょうゆ	適量	適量	適量
肉じゃが	豚コマ	100g	150g	200g
	じゃが芋	3コ	4コ	6コ
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	人参	40g	60g	80g
肉じゃが	グリーンピース(冷凍)	20g	30g	40g
	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大2	大3	大4
肉じゃが	みりん	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大2	大3	大4
	しょうゆ	大2	大3	大4
	しょうゆ	大2	大3	大4
お吸いもの湯	卵	2コ	3コ	4コ
	お吸いもの湯	2袋	3袋	4袋
	しょうゆ	300ml	450ml	600ml
	しょうゆ	300ml	450ml	600ml
お吸いもの湯	しょうゆ	300ml	450ml	600ml
	しょうゆ	300ml	450ml	600ml
	しょうゆ	300ml	450ml	600ml
	しょうゆ	300ml	450ml	600ml

※上記赤字部分はご家庭でご用意ください。