

4/15 (月) 豚肉のWごま焼き

焼ちくわとひじきの煮もの・たたき胡瓜

調理時間
約35分

材 料		2人用	3人用	4人用
豚肉のWごま焼き				
豚切り落とし肉		200g	300g	400g
A	さとう	大2/3	大1	大1 1/3
	酒	大1 1/2	大2 1/3	大3
	しょうゆ	大1 1/2	大2 1/3	大3
	ごま油	大2/3	大1	大1 1/3
	お好みでろしにんにく	少々	少々	少々
白ごま		2/3袋	1袋	1 1/3袋
黒ごま		2/3袋	1袋	1 1/3袋
C	油	大1/2	大2/3	大1
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
焼ちくわとひじきの煮もの				
焼ちくわ		1本	1本	2本
小芽ひじき		10g	15g	20g
こんにゃく		1/5枚	1/4枚	1/3枚
B	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	だし汁	140ml	180ml	240ml
	さとう	大1/2	大2/3	大1
	酒	大1/2	大2/3	大1
	しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
たたき胡瓜				
胡瓜(冷蔵)		1本	1本	2本
C	塩	小1/4	小1/4	小1/2
	ごま油	小1	小1	大2/3

下ごしらえ

⑦ ひじき…ぬるま湯につけて戻す

作り方

豚肉のWごま焼き

- ① 豚肉…Aをもみ込む
- ② サニーレタス…ちぎる
トマト…くし形切り
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、
ごまを振り入れ、②と共に盛る。

焼ちくわとひじきの煮もの

- ① こんにゃく…短冊切り→ゆでて水気をきる
人参…細切り
焼ちくわ…食べやすく切る
ひじき…洗って水気をきる
- ② 鍋にB、①を入れ、蓋をして中火で煮る。

たたき胡瓜

- ① 胡瓜…めん棒でたたく→乱切り
- ② ①をCであえる。

⑧ の調味料は和風万能調味料なら簡単！コレで定期販売

	2人用	3人用	4人用
水	140ml	180ml	240ml
和風万能調味料 (お好みで加減)	大1	大1 1/2	大2

4/16 **タルタルソースで食べる**
さけのムニエル あったか豚汁

調理時間
約20分

材 料		2人用	3人用	4人用	作り方
タルタルソースで食べるさけのムニエル					タルタルソースで食べるさけのムニエル
さけ(80g)	2切	3切	4切		① 魚(冷凍の場合は解凍する)… キッチンペーパーで水気を拭き、 両面に塩、こしょうする
塩	小1/4	小1/3	小1/2		② トマト…くし形切り キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り キャベツは縦に持つとスライスしやすいです! 包丁で切ってもOK!
こしょう	少々	少々	少々		③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、 ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。
小麦粉	適量	適量	適量		④ フライパンにバター、油を熱して魚を表になる 方からこんがり焼き、裏返してさらに焼いて 盛り、タルタルソースをかけ、②を添える。 魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください
バター・マーガリン	大1/2	大2/3	大1		
油	大1/2	大2/3	大1		
タルタルソース	2袋	3袋	4袋		
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g		
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ		
あったか豚汁					
豚コマ	50g	70g	100g		
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g		
大根(冷蔵)	100g	150g	200g		
人参(冷蔵)	30g	40g	60g		
だし汁	400ml	600ml	800ml		
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3		
					あったか豚汁
					① 大根、人参…いちよう又半月切り 白菜…さく切り
					② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えて アクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として 2人用約6分)
					③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
使用する時短キッチングッズ					
スライサー(薄切り用)、ポリ袋					
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくならた包丁で切りましょう。					

4/17 水 麻婆豆腐
春雨のスープ・大根の華風

調理時間
約35分

材 料		2人用	3人用	4人用
麻婆豆腐				
豚ひき肉	100g	150g	200g	
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック	
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本	
〔油〕	大1/2	大2/3	大1	
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋	
豆板醤	1/2袋	2/3袋	1袋	
コチュジャン	1/2袋	2/3袋	1袋	
〔水〕	120ml	180ml	240ml	
春雨のスープ				
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本	
春雨	20g	30g	40g	
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g	
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック	
〔水〕	400ml	600ml	800ml	
〔A〕鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3	
〔酒〕	小1	大1/2	大2/3	
〔B〕しょうゆ	小1	大1/2	大2/3	
しょうゆ	少々	少々	少々	
大根の華風あえ				
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック	
大根(冷蔵)	100g	150g	200g	
〔塩〕	少々	小1/4	小1/3	
〔C〕ごま油	小1	大1/2	大2/3	
畑できりごま油	少々	少々	少々	

お届けした材料のレシピです。🍴🔪

4/18 (木) 照り焼きチキン
DELI風ベーコンポテトサラダ

調理時間
約20分

材 料		2人用	3人用	4人用
照り焼きチキン				
若鶏モモ肉(一口カット)		240g	360g	480g
片栗粉	適量	適量	適量	
油	大1/2	大2/3	大1	
さとう	大2/3	大1	大1 1/3	
酒	大1	大1 1/2	大2	
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2	
みりん	大1/2	大2/3	大1	
サニールタス又葉野菜(冷蔵)		適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)		2コ	3コ	4コ
DELI風ベーコンポテトサラダ				
ベーコン		2枚	2枚	3枚
じゃが芋		2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)		30g	40g	60g
塩、こしょう		少々	少々	少々
胡瓜(冷蔵)		1/2本	1本	1本
塩		少々	小1/4	小1/4
マヨネーズ		大3	大4 1/2	大6
粒入りマスタード		1袋	1 1/2袋	2袋
使用する時短キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)、ポリ袋				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				
下ごしらえ				
①で使用する湯を沸かす。				
作り方				
照り焼きチキン				
① サニールタス…ちぎる				
② ①Aを合わせる。				
③ 鶏肉…ポリ袋に入れて片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす				
④ フライパンに油を熱して鶏肉を中火で両面焼き、火が通ったらAを加えてからめながら照りよく焼き、サニールタス、ミニトマトと共に盛る				
DELI風ベーコンポテトサラダ				
① じゃが芋…厚めのいちよう切り 人参…いちよう又半月切り→⑦の湯でじゃが芋と共にゆでる→水気をきる→熱いうちに塩こしょうする じゃが芋は竹串がすっと通るまでゆでましょう。				
② 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り →塩もみ→水気を絞る				
③ ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐热器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒)				
④ ①、②をマヨネーズ、粒入りマスタード(お好みで加減)であえ、ベーコンを散らす。				
①Aの調味料は和風万能調味料なら簡単! コシドで定期販売				
和風万能調味料 (お好みで加減)		2人用	3人用	4人用
		大1	大1 1/2	大2

4/19 **ラクラク海鮮かき揚げ丼**
 2種のきのこのけんちん汁

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
ラクラク海鮮かき揚げ丼				ラクラク海鮮かき揚げ丼
国産野菜で作った えび・いかかき揚げ (冷凍)	2コ	3コ	4コ	① かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。 かき揚げが焦げそうなときは、アルミホイルをかぶせましょう。
天井のたれ	2袋	3袋	4袋	② 温かいご飯にかき揚げをのせ、天井のたれをかける。
2種のきのこのけんちん汁				2種のきのこのけんちん汁
豆腐	1/2パック	1パック	1パック	① 人参…いちょう又半月切り えのき茸…根元を切り、半分に切る 舞茸…食べやすくほぐす 青菜…ざく切り
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋	② 鍋にごま油を熱して①(青菜以外)、軽く水気をきった豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る(目安として2人用約5分)。
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック	③ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、 Aで調味する。
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
ごま油	小2/3	小1	大1/2	
だし汁	400ml	600ml	800ml	
酒	大1/2	大2/3	大1	
塩	小1/3	小1/2	小2/3	
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1	
小袋調味料付き 天井のたれ				醤油ベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

4/20 (土) **バターチキンカレー & ナン** カリカリベーコンのサラダ

調理時間
約30分

材 料		2人用	3人用	4人用
バターチキンカレー＆ナン				
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g	
【お好みでおろし生姜	少々	少々	少々	
① お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々	
塩、粗びき黒しょうゆ	少々	少々	少々	
【小麦粉	適量	適量	適量	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ	
【油	大1/2	大2/3	大1	
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	300ml	450ml	600ml	
【コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ	
カレー粉	大1	大1 1/2	大2	
ヨーグルト風味マヨソース	2袋	3袋	4袋	
【バター	大2/3	大1	大1 1/3	
パセリ(冷蔵)	少々	少々	少々	
ナン(70g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚	
カリカリペーコンのサラダ				
ペーコン	2枚	2枚	3枚	
パプリカ(黄)(冷蔵)	1/2コ	1コ	1コ	
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
【お好みのドレッシング	適量	適量	適量	

※4/20(土)のメニューにはカット野菜はありません。

小袋調味料付き

ヨーグルト風味マヨソース

ほどよい酸味とコクのあるクリーミーなソースです。