

2/11 (水)

建国記念の日

ピリ辛

【押し麺】ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺

野菜焼売・たたき胡瓜

消費期限:2/13(金)

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ たたき胡瓜 ▶ 野菜焼売 ▶ ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺

調理時間
(2人用)
約20分

307	308	309
2人用	3人用	4人用
1,870円	2,340円	2,980円



E 669kcal 蛋 31.5g 脂 17.4g 炭 99.1g 塩 5.3g ※麺の栄養量を含む

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺	●							
焼豚スライス	●	●						
卵			●					
野菜しゅうまい(食物繊維入り)	●		●					

下ごしらえ

ア ③で使用する湯を沸かす。

作り方

- 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約3～4分蒸らし、流水で約1～2分冷やし、半分に切る。
- 貝割大根…根元を切って半分に切る
太葱…小口切り
焼豚…冷凍の場合は解凍する
- アの湯でもやしをゆでて水気をきる(湯は取っておく)。
- ③の湯で麺を約4～5分ゆで、流水でもみ洗いする。水気をきって盛り、太葱以外の具をのせる。
- スープは器に入れて熱湯を注ぎ(1袋につき約60～70ml)、太葱を加え、麺、具をつけて食べる。
塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。

- 野菜しゅうまいは凍ったまま、さっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分20秒)。

- 胡瓜…めん棒でたたき、食べやすい大きさにちぎる→合わせたAであえる
めん棒がない場合は、ラップの芯などでたたいても◎

〈ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺〉鹿児島県いちき串木野市に店を構る、味噌ラーメン店。ごまをベースにラー油、味噌、にんにくなどでコクのある味に仕上げました。

ごもんちゃん

材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺

	2人用	3人用	4人用
ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺			
麺(100g)	2袋	3袋	4袋
スープ(30g)	2袋	3袋	4袋
熱湯	適量	適量	適量
焼豚スライス	60g	90g	120g
卵	2コ	3コ	4コ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
焼きのり	1袋	1 1/2袋	2袋

◆野菜焼売

野菜しゅうまい (食物繊維入り) (冷凍)	6コ	9コ	12コ
-----------------------------	----	----	-----

◆たたき胡瓜

胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩	小1/4	小1/4	小1/2
ごま油	小1	小1	大2/3

2/12 (木)

洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き

焼ちくわとなすの煮もの・大根の香りあえ

消費期限:2/14(土) カット野菜消費期限:2/13(金) スムーズな手順 下ごしらえ ▶ 大根の香りあえ ▶ 焼ちくわとなすの煮もの ▶ 洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き

調理時間
(2人用)
約15分

407	408	409
2人用	3人用	4人用
1,840円	2,300円	2,930円



E 529kcal 蛋 26.0g 脂 32.9g 炭 35.2g 塩 3.4g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き (タレ込み)	●							
焼ちくわ	●		●					

●洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き(タレ込み)…豚肉:カナダ産

下ごしらえ

ア 豚ロース生姜焼き…解凍する

作り方

- フライパンにBの油を熱してカット野菜、コーンを炒め、塩、こしょうして盛る。
- Aの油を足してアを焼き、①に盛る。
- 青菜…ざく切り
なす、焼ちくわ…乱切り
- 鍋に油を熱してなすを炒め、C、焼ちくわを加え、蓋をして中火で煮る。火が通ったら、青菜を加えてさっと煮る。
- 大根…拍子木切り→塩もみ→水洗いして水気を絞る
- ①を「ゆかり®」(お好みで加減)、合わせたDであえる。

材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き

洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き (タレ込み)(冷凍)	280g (8枚)	420g (12枚)	560g (16枚)
A 油	小1	大1/2	大2/3
カット野菜 (キャベツ)	100g	150g	200g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
B 油	大1/2	大2/3	大1
C 塩、こしょう	少々	少々	少々

◆焼ちくわとなすの煮もの

焼ちくわ	1本	1本	2本
なす[地域により本数変更となる場合がございます]	2本	3本	4本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
D 油	大1	大1 1/2	大2
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

◆大根の香りあえ

大根(冷蔵)	100g	150g	200g
E 塩	小1/3	小1/2	小2/3
三島の「ゆかり®」	1/2袋	2/3袋	1袋
F さとう	小1	大1/2	大2/3
D 酢	大2/3	大1	大1 1/3

〈洋食 ふくもと監修 豚ロース生姜焼き〉本当に美味しいものをおなかいっぱい食べさせたいという想いから一号店を2011年10月大阪に開店。きめ細かい肉質でやわらかく、脂身に甘みがあるのが特長の「麦とハーブの三元豚」を、おろし生姜や生姜汁が入った特製のたれに漬けました。生姜の香りが食欲をそそります。



2/13(金)

本多シェフ監修 メはパスタで！
トマト入りイタリアンすき焼き

消費期限:2/15(日)

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ 本多シェフ監修 メはパスタで！トマト入りイタリアンすき焼き

調理時間
(2人用)
約 15 分

507	508	509
2人用	3人用	4人用
3,080円	3,850円	4,910円



写真は3人用の量です

E 721kcal 蛋 41.6g 脂 32.0g 炭 56.6g 塩 6.4g ※麺の栄養量を含む

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
トマト入りイタリアンすき焼きの素	●							
卵			●					
スパゲティ	●							
粉チーズ		●						

●トマト入りイタリアンすき焼きの素…トマト:輸入

下ごしらえ

ア すき焼きの素…解凍する

トマト、玉葱、エリンギ、ぶなしめじが入ったすき焼きの素です。

作り方

- 1 焼豆腐…食べやすく切り、軽く水気をきる
レタス、バジル…ちぎる
- 2 大きめの鍋にオリーブ油を熱して牛肉をさっと焼き、ア、Aの水、焼豆腐を加えて煮立て、レタスを加えてさっと煮、バジルをのせる。溶き卵につけて食べる。
- 3 半分くらい食べ終えたところで(スープはなるべく残しておきましょう)、Bの水(お好みで加減)を足して煮立て、スパゲティを加えて蓋をし、中火で約7分煮る(途中、何回かスパゲティをほぐしながら混ぜる)。
- 4 火が通ったら、粉チーズ、黒こしょうを振る。
黒こしょうをたっぷり振るのがおすすめ!



〈トマト入りイタリアンすき焼きの素〉『ミシュランガイド東京2026』掲載店「Ristorante HONDA」本多シェフによる監修メニューです。オリーブ油で香りがたつまで炒めたにんにくとたっぷりのトマトを加えたイタリアンすき焼きの素に、牛肉と豆腐、たっぷりのバジルとレタスを入れた、甘辛さと酸味が絶妙な特製のイタリアンすき焼きです。



材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆本多シェフ監修 メはパスタで！
トマト入りイタリアンすき焼き

	2人用	3人用	4人用
トマト入りイタリアンすき焼きの素(300g)(冷凍)	2袋	3袋	4袋
A 水	200ml	300ml	400ml
牛すきやき用	200g	300g	400g
C オリーブ油	大1/2	大2/3	大1
焼豆腐	2/3パック	1パック	1 1/3パック
レタス(冷蔵)	1/4コ	1/3コ	1/2コ
バジル(生)(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
卵	2コ	3コ	4コ
スパゲティ	80g	120g	160g
B 水	適量	適量	適量
粉チーズ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
C 粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

2/13(金)お届け

2/14(土)

コウラン ユーリンチー
皇蘭監修 油淋鶏

かにかま入り白菜のナムル・豆もやしとにらのスープ

消費期限:2/15(日)

カット野菜消費期限:2/14(土)

スムーズな手順

下ごしらえ ▶ 豆もやしとにらのスープ ▶ かにかま入り白菜のナムル ▶ 皇蘭監修 油淋鶏

調理時間
(2人用)
約 15 分

607	608	609
2人用	3人用	4人用
1,830円	2,290円	2,920円



E 450kcal 蛋 24.1g 脂 23.6g 炭 39.0g 塩 5.4g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
神戸南京町皇蘭監修 油淋鶏セット	●							
かに風味かまぼこ	●		●				●	

●神戸南京町皇蘭監修 油淋鶏セット…(鶏唐揚げ)原産国:タイ

下ごしらえ

ア 油淋鶏セットのタレ…解凍する

作り方

- 1 鶏唐揚げ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約4分30秒)
- 2 水菜…ざく切り
- 3 太葱…少量をせん切り→水にさらす
- 4 残りの太葱…みじん切り→タレと合わせる
- 5 ①、②を盛り、④をかけて③をのせる。
- 1 わかめ…水につけて戻す
白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る
かに風味かまぼこ…ほぐす
- 2 Aを合わせ、①をあえる。
- 1 にら…ざく切り
- 2 鍋にBを煮立て、小大豆もやし、カット野菜を入れて中火で煮る。①を加えてさっと煮、ごまを振る。

材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆皇蘭監修 油淋鶏

神戸南京町皇蘭監修 油淋鶏セット(冷凍)			
鶏唐揚げ(油調済)	260g	390g	520g
添付ダレ(25g)	2袋	3袋	4袋
太葱(冷蔵)	1/4本	1/2本	1/2本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ

◆かにかま入り白菜のナムル

かに風味かまぼこ	2本	3本	4本
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
C 塩	小1/3	小1/2	小2/3
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3	小1
A 塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	小1	大1/2	大2/3

◆豆もやしとにらのスープ

小大豆もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット野菜(人参)	20g	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
B しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋

〈神戸南京町皇蘭監修 油淋鶏セット〉日本三大中華街のひとつ、神戸南京町にある中華料理店。レンジで手軽な油調済の鶏唐揚げと、コクと旨みのある香味ダレのセット。

神戸南京町
皇蘭