

2/11(水)

建国記念の日

## 鶏五目ご飯定食

〈混ぜてお手軽! 鶏五目ご飯・がんもとかぼちゃの煮もの・トマトのあえもの〉

消費期限:2/13(金)

カット野菜消費期限:2/12(木)

スムーズな手順

下ごしらえ

混ぜてお手軽! 鶏五目ご飯 ▶ がんもとかぼちゃの煮もの ▶ トマトのあえもの

調理時間  
(2人用)  
約15分

| 317    | 318    | 319    |
|--------|--------|--------|
| 2人用    | 3人用    | 4人用    |
| 1,510円 | 1,930円 | 2,490円 |



E 263kcal 蛋 11.5g 脂 8.8g 炭 33.5g 塩 3.3g ※ご飯の栄養量は含まれません

| 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 |
|--------------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| 鶏五目混ぜご飯の素    | ●  | ●   |   |    |     |    |    |     |
| がんもどき        | ●  |     |   |    |     |    |    |     |

## 下ごしらえ

ア①で使用する湯を沸かす。

## 作り方

① 鶏五目混ぜご飯の素…凍ったまま袋ごと、沸騰したアの湯で加熱(目安として2人用約8分)

② 温かいご飯に①を混ぜて盛り、刻みのりを散らす。  
炊き上がりの目安として、お米2合の場合、ご飯の量は約660gとなります。

① 水菜…ざく切り

がんもどき…食べやすく切る

② 鍋にA、カット野菜、がんもどきを入れて煮立て、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6~7分)。

③ ②に火が通ったら具材を盛り、残った煮汁に水菜を加えてさっと煮、煮汁と共に盛る。

① トマト…乱切り

② Bを合わせ、①をあえる。

〈鶏五目混ぜご飯の素〉鶏肉の旨みと野菜の食感を楽しめる具たくさん混ぜご飯の素です。かつおの風味をきかせ、しっかりした味わいに仕上げました。

食材の  
カッタイメージ

## 材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

2人用 3人用 4人用

## ◆混ぜてお手軽! 鶏五目ご飯

鶏五目混ぜご飯の素(冷凍)

115g 175g 230g

〔ご飯(茶碗に軽く)〕

約400g (2 2/3杯) 約600g (4杯) 約800g (5 1/3杯)

刻みのり

2/3袋 1袋 1 1/3袋

## ◆がんもとかぼちゃの煮もの

がんもどき

2コ 3コ 4コ

カット野菜(かぼちゃ、人参)

200g 300g 400g

水菜(冷蔵)

1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ

〔だし汁〕

170ml 220ml 300ml

〔さとう〕

大1/2 大2/3 大1

〔しょうゆ〕

大1 大1 1/2 大2

〔みりん〕

大1/2 大2/3 大1

## ◆トマトのあえもの

トマト(冷蔵)

小1コ 1コ 小2コ

〔塩〕

小1/4 小1/3 小1/2

〔ごま油〕

小1 大1/2 大2/3

2/12(木)

## 包丁いらず! にらたっぷり牛肉チャプチェ

ねぎパオズ

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

ねぎパオズ ▶ 包丁いらず! にらたっぷり牛肉チャプチェ

調理時間  
(2人用)  
約10分

| 417    | 418    | 419    |
|--------|--------|--------|
| 2人用    | 3人用    | 4人用    |
| 1,580円 | 2,020円 | 2,610円 |



E 325kcal 蛋 12.2g 脂 17.6g 炭 27.8g 塩 2.7g

| 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 |
|--------------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| 牛肉チャプチェの素    | ●  | ●   |   |    |     |    |    |     |
| ねぎパオズ        | ●  |     |   |    |     |    |    |     |

## 下ごしらえ

ア チャプチェの素…解凍する

## 作り方

① にら…はさみでざく切り

② フライパンにごま油を熱してもやし、カット野菜、アを入れて炒める。火が通ったら、にらを加えてさっと炒める。

③ ②を盛り、ごまを振る。

① サニーレタス…ちぎる

② ねぎパオズ…凍ったまま耐熱器にのせて軽く水を振り、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→①と共に盛る  
フライパンでこんがり焼いても美味しい♪

〈牛肉チャプチェの素〉もちもちとした食感の良い春雨と牛肉、ごま油の香ばしさをきかせた特製醤油ダレで仕上げました。手軽に本格チャプチェが楽しめます。

食材の  
カッタイメージ

## 材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

2人用 3人用 4人用

## ◆包丁いらず! にらたっぷり牛肉チャプチェ

牛肉チャプチェの素(冷凍)

260g 390g 520g

もやし(冷蔵)

100g 150g 200g

にら(冷蔵)

1/2ワ 2/3ワ 1ワ

カット野菜(人参)

20g 30g 40g

〔ごま油〕

大1/2 大2/3 大1

白ごま

2/3袋 1袋 1 1/3袋

## ◆ねぎパオズ

ねぎパオズ(冷凍)

100g (4コ) 150g (6コ) 200g (8コ)

サニーレタス又葉野菜(冷蔵)

適量 適量 適量

2/13(金)

## 包丁いらず♪たらこマヨソースで食べる骨取りさけフライ

かきたまスープ

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

かきたまスープ

調理時間  
(2人用)  
約 15 分

| 517    | 518    | 519    |
|--------|--------|--------|
| 2人用    | 3人用    | 4人用    |
| 1,520円 | 1,940円 | 2,510円 |



E 376kcal 蛋 20.7g 脂 20.7g 炭 28.7g 塩 3.1g

| 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 |
|--------------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| 骨取りさけフライ     | ●  |     |   |    |     |    |    |     |
| 卵            |    |     | ● |    |     |    |    |     |

●骨取りさけフライ…しらさけ:アメリカ産

## 下ごしらえ

ア 小袋たらこ…解凍する

## 作り方

- 1 グリーンリーフ…ちぎる
- 2 たらこ、マヨネーズを合わせる。
- 3 フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、①、②と共に盛る。  
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。
- 1 舞茸…食べやすくほぐす
- 2 鍋にAを煮立て、カット野菜、コーン、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- 3 火が通ったら、溶き卵を流し入れる。

食材の  
カッタイメージ

## 材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

## ◆包丁いらず♪たらこマヨソースで食べる骨取りさけフライ

|                 | 2人用      | 3人用      | 4人用       |
|-----------------|----------|----------|-----------|
| 骨取りさけフライ(冷凍)    | 180g(6切) | 270g(9切) | 360g(12切) |
| 油               | 適量       | 適量       | 適量        |
| 小袋たらこ(冷凍)       | 1袋       | 1 1/2袋   | 2袋        |
| マヨネーズ           | 大1       | 大1 1/2   | 大2        |
| グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵) | 適量       | 適量       | 適量        |

## ◆かきたまスープ

|              |        |        |        |
|--------------|--------|--------|--------|
| 卵            | 1コ     | 1 1/2コ | 2コ     |
| カット野菜<白菜、玉葱> | 120g   | 180g   | 240g   |
| 舞茸(冷蔵)       | 1/2パック | 2/3パック | 1パック   |
| カーネルコーン(冷凍)  | 20g    | 30g    | 40g    |
| だし汁          | 400ml  | 600ml  | 800ml  |
| 塩            | 小1/3   | 小1/2   | 小2/3   |
| A しょうゆ       | 大2/3   | 大1     | 大1 1/3 |
| みりん          | 大1/2   | 大2/3   | 大1     |

2/13(金)お届け

2/14(土)

ピリ辛

## 【推し麺】スンドゥブの素で! プデチゲ風ラーメン

ツナとレタスのボン酢ナムル

消費期限:2/15(日)

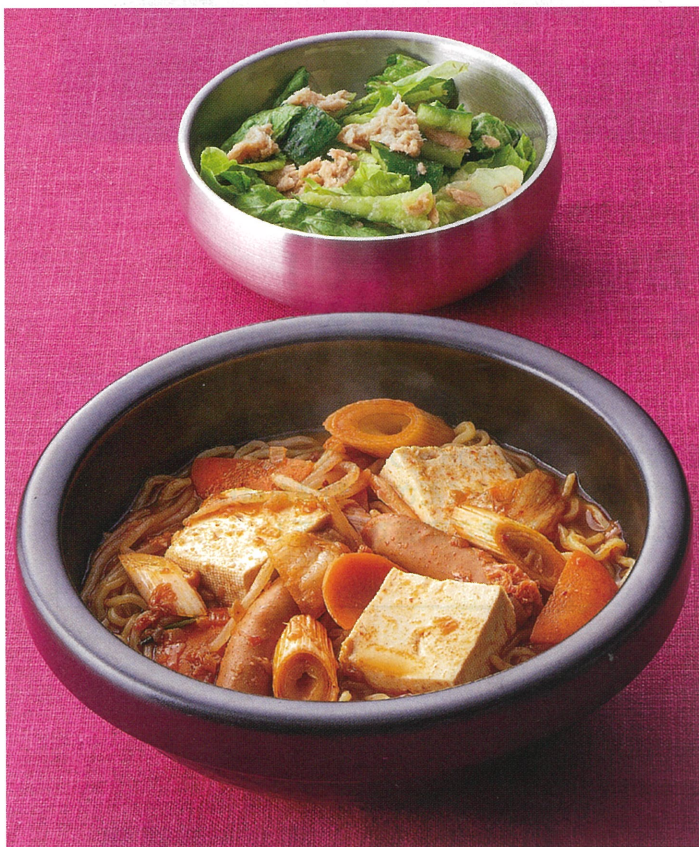
カット野菜消費期限:2/14(土)

スムーズな手順

下ごしらえ

調理時間  
(2人用)  
約 15 分

| 617    | 618    | 619    |
|--------|--------|--------|
| 2人用    | 3人用    | 4人用    |
| 1,700円 | 2,170円 | 2,810円 |



E 646kcal 蛋 26.2g 脂 26.1g 炭 74.3g 塩 3.6g ※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 |
|--------------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| レンジ用ラーメン     | ●  |     |   |    |     |    |    |     |
| スンドゥブの素      | ●  | ●   |   |    |     |    |    |     |

## 下ごしらえ

ア スンドゥブの素…解凍する

## 作り方

- 1 麺…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分40秒)→盛る
- 2 豆腐…水気をきって食べやすく切る
- 3 鍋に水、アを入れて煮立て、ウインナー、もやし、カット野菜、豆腐を加えて煮る(目安として2人用約4~5分)。火が通ったら、みそを加えて味を調え、①にかける。  
ポイント👉 お好みでラー油やごま油をかけても♪
- 1 胡瓜…めん棒でたたく→食べやすい大きさにちぎる  
レタス…小さめにちぎる  
めん棒がない場合は、ラップの芯などでたたいても◎
- 2 Aを合わせ、油をきったツナフレーク、①をあえる。

(スンドゥブの素)アサリの旨みをきかせた、コク深い味わいの旨辛スープの素。

食材の  
カッタイメージ

## 材料 赤文字の材料はご家庭でご用意ください

## ◆スンドゥブの素で! プデチゲ風ラーメン

|                    | 2人用    | 3人用    | 4人用    |
|--------------------|--------|--------|--------|
| レンジ用ラーメン(200g)(冷凍) | 2玉     | 3玉     | 4玉     |
| ウインナー              | 4本     | 6本     | 8本     |
| 豆腐                 | 1/2パック | 2/3パック | 1パック   |
| もやし(冷蔵)            | 100g   | 150g   | 200g   |
| カット野菜<大葱、人参>       | 60g    | 90g    | 120g   |
| 水                  | 400ml  | 600ml  | 800ml  |
| スンドゥブの素(冷凍)        | 105g   | 160g   | 210g   |
| みそ                 | 大2/3   | 大1     | 大1 1/3 |

## ◆ツナとレタスのボン酢ナムル

|               |        |        |        |
|---------------|--------|--------|--------|
| ツナフレーク油漬(70g) | 1コ     | 1 1/2コ | 2コ     |
| 胡瓜(冷蔵)        | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |
| レタス(冷蔵)       | 適量     | 適量     | 適量     |
| 味付けボン酢        | 大1 1/3 | 大2     | 大2 2/3 |
| A ごま油         | 大2/3   | 大1     | 大1 1/3 |