

Vacation
建国記念の日
2/11 水
消費期限 2/13(金)

揚げかれのいのマッサマンカレー仕立て コールスローサラダ



334 2人用 1,780円
335 3人用 2,230円

※電子レンジ調理は500Wを目安しておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。



材 料	2人用	3人用
◆揚げかれのい マッサマンカレー仕立て		
骨取りかれい(粉付)(冷凍)	160g (8切)	240g (12切)
なす【地域により本数変更となる場合がございます】	1本	1 1/2本
たけのこ水煮	40g	60g
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
□ 油	適量	適量
マッサマンカレー(冷凍)	80g	120g
□ 水	大4	大6
カシューナッツ	20g	30g

◆コールスローサラダ		
ポークハム	2枚	3枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
さとう	小1	大1/2
塩	小1/4	小1/3
A 酢	大2	大3
オリーブ油又サラダ油	大1	大1 1/2
粗びき黒こしょう	少々	少々

エネルギー 553kcal 炭水化物 20.4g 脂質 38.2g
たんぱく質 34.6g 塩分 4.2g

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	くま
骨取りかれい(粉付)	●							
マッサマンカレー		●				●		
ポークハム		●	●					

●マッサマンカレー…ココナッツミルクパウダー:フィリピン製造

【下ごしらえ】

① マッサマンカレーは解凍する。

【作り方】

- ① なす、ピーマンは乱切り、たけのこは薄切り。
- ② キャベツ、胡瓜、人参はせん切り、ハムは細切り。
- ③ 小鍋にマッサマンカレー、水を入れて煮、軽く煮詰める。
- ④ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱してなす、ピーマン、たけのこ、凍ったままの魚を揚げ焼き、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。
- ⑤ ④に③をかけ、砕いたカシューナッツを散らす。
- ⑥ Aを合わせ、ハム、キャベツ、胡瓜、人参をあえる。

〈マッサマンカレー〉タイの伝統的なカレーといわれているマッサマンカレーを手軽に味わえるカレーベース。辛さは控えめながら、ココナッツミルクとスパイスの独特な香りが特長です。

2/12 木

消費期限 2/14(土)

チキンステーキ～塩レモンバターソース～

ウインナーと野菜の洋風煮・
里芋のたらマヨサラダ

434 2人用 1,640円

435 3人用 2,050円

※電子レンジ調理は500Wを目安としておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

【下ごしらえ】

① 小袋たらこ…解凍する

小袋たらこは、たらこをほぐして使い切りサイズにした商品です。

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約2分30秒）。白菜はざく切り、人参は短冊切り、ウインナーは食べやすく切る。

② 里芋は皮付きのまま洗ってラップで包み、電子レンジ加熱し（目安として2人用約3分、竹串がすっと通るまで）、皮をむいてフォークで粗くつぶす。

③ 枝豆はラップで包み、電子レンジ加熱する（目安として2人用約1分）。

④ 鶏肉は厚みを均一にし、皮目にフォークで数か所穴を開け、塩、黒こしょうする。

⑤ 鍋にB、白菜、人参、ウインナーを入れて蓋をして中火で煮る。

⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら返して蓋をし、中まで火を通す。

Point▶ 鶏肉を焼いて出てきた脂は、キッチンペーパーで拭き取りながら焼くとカリッと焼けます。

⑦ ⑤に火が通ったらブロッコリーを加え、Cで調味する。

⑧ 鶏肉は取り出して食べやすく切り、ちぎったレタスと共に盛る。

⑨ フライパンの汚れを拭き取り、塩レモンソース、Aを入れて弱火にかけて軽く煮詰め、⑧にかける。

⑩ 小袋たらこ、Dを合わせ、里芋、枝豆をあえる。

材 料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

2人用

3人用

◆チキンステーキ～塩レモンバターソース～

若鶏モモ肉	240g	360g
□ 塩、粗びき黒こしょう	少々	少々
□ オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
塩レモンソース	1 1/3袋	2袋
A 水	大3	大4 1/2
バター	大1/2	大1
レタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量

◆ウインナーと野菜の洋風煮

ウインナー	2本	3本
ブロッコリー（冷蔵）	1/2コ	1/2コ
白菜（冷蔵）	150g	220g
人参（冷蔵）	40g	60g
B 水	200ml	300ml
コンソメ	2/3コ	1コ
塩	少々	小1/4
C しょうゆ	少々	少々
粗びき黒こしょう	少々	少々

◆里芋のたらマヨサラダ

里芋	200g	300g
むき枝豆（冷凍）	20g	30g
小袋たらこ（冷凍）	2/3袋	1袋
マヨネーズ	大2	大3
D 酢	大1	大1 1/2
塩、こしょう	少々	少々

E 519kcal 炭 24.2g 塩 3.8g

蛋 28.5g 脂 36.7g

〈塩レモンソース〉にんにくなどで深みをつけた、風味豊かなレモンの酸味と塩味がマッチしたソース。

2/13 金

消費期限 2/15(日)

ヤンニョム風味のまぐろ丼 塩麴のおかず汁・春菊とトマトのナムル



534 2人用 1,590円

535 3人用 1,990円

※電子レンジ調理は500Wを目安としておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

【下ごしらえ】

- ⑦ まぐろのたたき(生食用)は解凍する。

【作り方】

- ① 耐熱器にAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ加熱し(目安として2人用約1分)、粗熱が取れたらB、コチュジャン(お好みで加減)を加えて冷ます。
- ② 胡瓜は小口切りにし、塩もみして水気を絞る。長芋は皮をむき、めん棒でたたく。
めん棒がない場合は、包丁の腹でつぶしたり、背でたたいても◎
Point▶長芋は切り口にフォークを刺し、ピーラーで皮をむくと簡単!滑りにくく、直接触れないので手のかゆみも防ぐことができます。
- ③ キャベツ、ほうれん草はざく切り、人参はいちょう又半月切り。
- ④ 春菊は葉と茎のやわらかい部分を摘み取り、ゆでて水に取り、水気を絞る。トマトは乱切り。
- ⑤ 鍋に油を熱して鶏肉、キャベツ、人参を炒める。だし汁を加えて煮立て、アクを取り、蓋をして中火で煮る。
- ⑥ Cを合わせ、春菊、トマトをあえる。
- ⑦ 温かいご飯を盛り、まぐろのたたき、長芋、胡瓜のをせ、①をかける。
- ⑧ ⑤に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと煮る。塩麴のたれを加え、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料	2人用	3人用
◆ヤンニョム風味のまぐろ丼		
まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷凍)	2袋	3袋
コチュジャン	2袋	3袋
A 酒	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2
B しょうゆ	大1	大1 1/2
ごま油	小2/3	小1
長芋(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
塩	少々	小1/4

◆塩麴のおかず汁		
若鶏コマ	80g	120g
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
油	大1/2	大2/3
だし汁	400ml	600ml
塩麴のたれ	2/3袋	1袋
みそ	大1	大1 1/2

◆春菊とトマトのナムル		
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
C 鶏がらスープの素	小1/4	小1/3
塩	少々	小1/4
ごま油	大1/2	大2/3
お好みでおろしにんにく	少々	少々

E 383kcal 蛋 28.3g 脂 17.8g

炭 27.4g 塩 4.8g

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	くま
コチュジャン	●							

〈塩麴のたれ〉料理の口当たりをまろやかにして素材の味を引き立てる、塩麴の香りと旨みがきいたたれ。

2/14(土)

■ 2/13(金)お届け
消費期限 2/15(日)

生ベーコンときのこのスープパスタ モッツァレラのサラダ

約35分

634 2人用 1,890円

635 3人用 2,360円

※電子レンジ調理は500Wを目安としておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

【作り方】

- 舞茸は食べやすくほぐし、ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。玉葱は薄切り、にんにくは薄切りにして芯を取る。
- アスパラは下から5cm程度皮をむき、斜め切りにし、ゆでる。
- 大きめのフライパン又は鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら生ベーコン、舞茸、ぶなしめじ、玉葱を炒め、だし汁、焼あごだしの醤油スープを加えて中火にかける。
- 煮立ったら、半分に折ったスパゲティを加えて蓋をし、弱火～中火で約9分煮る(途中、何回かスパゲティをほぐしながら混ぜる)。
水分がなくならないように火加減を調整してください。
- コーンはラップで包み、電子レンジ加熱する(目安として2人用約50秒)。グリーンリーフはちぎり、貝割大根は根元を切って半分に切り、モッツァレラは食べやすく切る。
- グリーンリーフ、貝割大根、コーン、モッツァレラを盛り、合わせたAを食べる直前にかける。
- スパゲティに火が通ったら、アスパラ、バターを加えてさっとからめる。味をみて塩、こしょうし、器に盛って削り節を散らす。
時間が経つとスパゲティがスープを吸って味が落ちてしまうので、お早めにお召し上がりください。

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
◆ 生ベーコンときのこのスープパスタ			
生ベーコン短冊(70g)(冷蔵)		50g	70g
スパゲティ		160g	240g
舞茸(冷蔵)		1/2パック	1パック
ぶなしめじ(冷蔵)		1/2パック	1パック
グリーンアスパラ(冷蔵)		2本	3本
玉葱		小2/3コ	小1コ
にんにく		2/3かけ	1かけ
□ オリーブ油		大1/2	大2/3
焼あごだしの醤油スープ		1 1/3袋	2袋
□ だし汁		800ml	1200ml
□ バター		大1/2	大2/3
□ 塩、こしょう		少々	少々
□ 削り節		適量	適量

◆ モッツァレラのサラダ

フレッシュモッツァレラ	70g	100g
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
さとう	小1/2	小2/3
塩	小1/4	小1/3
A 酢	大1	大1 1/2
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
こしょう	少々	少々

E 597kcal 蛋 23.6g 脂 23.7g

炭 73.9g 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
スパゲティ	●							
焼あごだしの醤油スープ	●							
フレッシュモッツァレラ		●						

●生ベーコン短冊…豚ばら肉・輸入

〈焼あごだしの醤油スープ〉超特選たまり醤油と熟成蔵出し黒みりんのコクに、にぼしエキスと焼あごだしの香りがきいたスープ。