

2/11 (水)

建国記念の日

とろっとたまごの焼き鳥丼

かにかまと青菜のサラダ

消費期限:2/13(金)

調理時間
(2人用)
約25分

327	328	329
2人用	3人用	4人用
1,440円	1,800円	2,300円

スムーズな手順 かにかまと青菜のサラダ ▶ とろっとたまごの焼き鳥丼



E 358kcal 蛋 23.7g 脂 24.4g 炭 13.3g 塩 2.1g

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
焼鳥のたれ	●							
卵			●					
かに風味かまぼこ	●		●				●	

作り方

- ① 太葱…ぶつ切り
 - ② 鶏肉…塩、こしょうする
 - ③ フライパンにBの油を熱し、溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら温かいご飯にのせる。
ポイントP 人数分まとめて作ると簡単☆
 - ④ 続いてAの油を足して鶏肉を焼き色がつくまで焼き、返して蓋をし、弱火で蒸し焼く。
 - ⑤ 火が通ったら、中火にして太葱を加えて炒め合わせ、焼鳥のたれを加えてからめ、③にのせる。
焼鳥のたれを加える際はフライパンをぬれ布巾などの上に置き、フライパンの熱を取ってから行うと調味料がはねるのを防げます。
- ① 青菜…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒)→水に取って水気を絞る→ざく切り
大根…細切り
かに風味かまぼこ…ほぐす
 - ② ①を盛り、合わせたCをかけ、ごまを振る。

〈焼鳥のたれ〉濃口醤油、たまり醤油、濃縮醤油を使用して仕上げた、濃厚で旨みの強い醤油味。

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

◆とろっとたまごの焼き鳥丼

若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/2本	1本	1本
A 油	小1	大1/2	大2/3
焼鳥のたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
卵	2コ	2コ	3コ
B 油	大1/2	大1/2	大2/3

◆かにかまと青菜のサラダ

かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋
マヨネーズ	大1/2	大2/3	大1
C トマトケチャップ	大1/2	大2/3	大1

2/12 (木)

ソースで決まる！豚肉の和風おろし

お揚げとかぼちゃのみそ汁

消費期限:2/14(土)

調理時間
(2人用)
約20分

427	428	429
2人用	3人用	4人用
1,500円	1,880円	2,390円

スムーズな手順 お揚げとかぼちゃのみそ汁 ▶ ソースで決まる！豚肉の和風おろし



E 375kcal 蛋 25.0g 脂 22.5g 炭 24.1g 塩 3.0g

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
大根おろしソース	●							

作り方

- ① キャベツ…ざく切り
ピーマン…小さめの乱切り
 - ② フライパンにBの油を熱し、①を炒め、塩、こしょうして盛る。
 - ③ Aの油を足して豚肉を焼き、火が通ったら、大根おろしソースを加えてからめ、②に盛り、ミニトマトを添える。
大根おろしソースを加える際はフライパンをぬれ布巾などの上に置き、フライパンの熱を取ってから行うと調味料がはねるのを防げます。
- ① えのき茸…根元を切り、半分に切る
かぼちゃ…いちょう切り
人参…半月又いちょう切り
油揚げ…短冊切り
 - ② 鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

〈大根おろしソース〉大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味のソース。

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

◆ソースで決まる！豚肉の和風おろし

豚切り落とし肉	200g	300g	400g
A 油	小1	大1/2	大2/3
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
B 油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

◆お揚げとかぼちゃのみそ汁

油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g	200g
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
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

2/13(金)

牛すき煮

さつま芋となすの焼きサラダ

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約25分

527	528	529
2人用	3人用	4人用
1,560円	1,950円	2,490円

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ 牛すき煮 ▶ さつま芋となすの焼きサラダ



E 476kcal 蛋 17.9g 脂 26.2g 炭 51.3g 塩 2.4g

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
甘辛牛肉ベース	●							

●甘辛牛肉ベース…牛肉:カナダ産

下ごしらえ

ア 甘辛牛肉ベース…解凍する

① 豆腐…食べやすく切る→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒~2分)、充分に水気をきる

作り方

① 白菜…ざく切り
太葱…斜め切り
人参…短冊切り

② 鍋にア、イ、①、水を入れ、蓋をして中火で煮る。

ポイント 仕上げに和風だし少々を振って味を調えても良いでしょう。

① さつま芋…皮付きのまま洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→半月切り
なす…半月切り

② フライパンに油を熱して①を焼き、塩、こしょうする。

③ ちぎったサニーレタス、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料 赤字の材料はご家庭でご用意ください

◆牛すき煮

	2人用	3人用	4人用
甘辛牛肉ベース(冷凍)	200g	300g	400g
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
人参(冷蔵)	40g	60g	80g

C 水

100ml 150ml 200ml

◆さつま芋となすの焼きサラダ

	2人用	3人用	4人用
さつま芋	160g	240g	320g
なす[地域により本数変更となる場合がございます]	1本	2本	2本
油	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

2/13(金)お届け

2/14(土)

【バレンタイン】チーズフォンデュ

ほうれん草のオムレツ

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約25分

627	628	629
2人用	3人用	4人用
1,640円	2,050円	2,620円

スムーズな手順 ほうれん草のオムレツ ▶ チーズフォンデュ



写真は2人用の量です

E 559kcal 蛋 41.5g 脂 31.7g 炭 33.7g 塩 2.8g

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	くるみ
ナチュラルチーズ		●						
牛乳		●						
卵			●					

作り方

① じゃが芋…皮付きのまま小さめの一口大に切る→さっと洗って耐熱器にのせ、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)
人参…小さめの乱切り

じゃが芋の皮付きが苦手な方は、皮をむいてから切りましょう。

② ブロッコリー…小房に分ける→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)

③ フライパンに①、ウインナー、鶏肉を入れて酒を振り、蓋をして中火で蒸し焼く。

④ ②、③、ミニトマトを盛る。

⑤ 小鍋にチーズ、Aを入れてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜ、弱火にかけて混ぜながら温める。チーズが溶けたら塩で味を調え、温めながら具をつけて食べる。

ポイント 牛乳を入れる前に、チーズとAをよく混ぜることで、ダマになりにくくなります。

① ほうれん草…ざく切り

玉葱…薄切り

② 小さめのフライパンに油を熱して①を炒め、塩、こしょうする。溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。

③ 表面が乾いてきたら返して蓋をして焼き、食べやすく切って盛る。

材料 赤字の材料はご家庭でご用意ください

◆チーズフォンデュ

	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ角切り肉	120g	180g	240g
ウインナー	2本	3本	4本
じゃが芋[地域により個数変更となる場合がございます]	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
C 酒	大1	大1 1/2	大2
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
ナチュラルチーズ	80g	120g	160g
A 片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
牛乳	200ml	300ml	400ml
C 塩	小1/4	小1/3	小1/2

◆ほうれん草のオムレツ

	2人用	3人用	4人用
卵	3コ	4コ	6コ
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大1/2	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々