

2/11 (水)

建国記念の日

消費期限:2/13(金)

鶏肉の青椒風 チンジャオロースー

◆はんぺんのマヨ焼き

調理時間 約25分

354 2人用 1,130円

355 3人用 1,450円



手順

- ◆下ごしらえ
- ◆はんぺんのマヨ焼き
- ◆鶏肉の青椒風

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	22.7g	15.8g	31.6g	3.3g

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
チンジャオロースーのたれ	●							
白はんぺん	●		●					

下ごしらえ ⑦白はんぺんは解凍する。

鶏肉の青椒風

- ①ピーマン、人参は細切り、玉葱は薄切りにする。
- ②鶏肉は薄いそぎ切りにしてから細切りにし、**A**をもみ込む。
- ③フライパンに**B**の油を熱して②を炒め、取り出す。
- ④**C**の油を足して①を炒め、③を戻し入れ、たれを加えてからめる。

(チンジャオロースーのたれ) オイスターエキスのコクと旨みが引き立つたれ。

はんぺんのマヨ焼き

- ①白はんぺんは1枚を4等分に切る。
- ②**D**を合わせる。
- ③アルミホイルに①をのせて②をぬり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く(焦げやすいので注意)。ちぎったサニーレタスと共に盛り、刻みのりを散らす。

白はんぺんはアルミホイルにくっつきやすいので、焼いた後しばらく置いておくことで、きれいにはがすことができます。

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

◆鶏肉の青椒風

若鶏ムネ肉	160g	240g
酒	大1/2	大2/3
A 塩	少々	少々
片栗粉	小2/3	小1
B 油	大1/2	大2/3
ピーマン(冷蔵)	2コ	3コ
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
C 油	小2/3	小1
チンジャオロースーのたれ	2袋	3袋

◆はんぺんのマヨ焼き

白はんぺん(冷凍)	2枚	3枚
D マヨネーズ	大1 1/3	大2
しょうゆ	少々	少々
刻みのり	2/3袋	1袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

2/12 (木)

消費期限:2/14(土)

豚しゃぶ肉の
はりはり鍋

調理時間 約25分

454 2人用 1,160円

455 3人用 1,480円



手順

◆豚しゃぶ肉のはりはり鍋

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
277kcal	25.4g	12.1g	18.8g	2.3g

豚しゃぶ肉のはりはり鍋

- ①舞茸は食べやすくほぐし、えのき茸は根元を切る。大根、人参はピーラーで薄切り、水菜はざく切り、太葱は斜め切りにする。豆腐は水気をきって食べやすく切る。
- ②鍋にA、①(水菜以外)を煮えにくい材料から順に入れて煮立て、食べやすく切った豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
- ③食べる直前に水菜を加えてさっと煮、お好みで唐辛子粉を添える。

(写真は3人用の量です)

材 料	2人用	3人用
◆豚しゃぶ肉のはりはり鍋		
豚モモ薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用		
水菜(冷蔵)	2/3ワ	1ワ
豆腐	2/3パック	1パック
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
舞茸(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	小2/3本	小1本
だし汁	800ml	1200ml
塩	小1/2	小2/3
A 酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1 1/3	大2
唐辛子粉	適量	適量

2/13 (金)

消費期限:2/15(H)

さけのパン粉焼き
〜チーズ風味〜
◆ウインナーと
ぶなしめじの洋風煮

調理時間 約25分

554 2人用 1,100円

555 3人用 1,410円



手順

- ◆下ごしらえ
- ◆ウインナーとぶなしめじの洋風煮
- ◆さけのパン粉焼き〜チーズ風味〜

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
277kcal	22.5g	15.4g	14.1g	2.5g

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
パン粉焼ミックス(チーズ&ハーブ)	●	●						

下ごしらえ ⑦魚は解凍する。

さけのパン粉焼き〜チーズ風味〜

- ①魚は水気を拭き、Aを振る。
- ②魚は水気を拭き、パン粉焼ミックスを全体にまぶす。
- ③フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱して②を揚げ焼き、ちぎったレタスと共に盛る。

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。

〈パン粉焼ミックス(チーズ&ハーブ)〉チーズ、ハーブ、にんにく風味。食材にまぶすだけで、調理も簡単。

ウインナーとぶなしめじの洋風煮

- ①ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。キャベツはざく切り、人参は短冊切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ②鍋にB、①を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったら黒こしょうを振る。

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

◆さけのパン粉焼き〜チーズ風味〜

骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)	2切	3切
〔酒〕	大1/2	大2/3
〔A〕塩、こしょう	少々	少々
パン粉焼ミックス〈チーズ&ハーブ〉	1 1/3袋	2袋
〔油〕	適量	適量
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

◆ウインナーとぶなしめじの洋風煮

ウインナー	2本	3本
ぶなしめじ(冷蔵)	2/3パック	1パック
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
〔水〕	220ml	300ml
コンソメ	2/3コ	1コ
〔B〕さとう	少々	少々
酒	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
〔粗びき黒こしょう〕	少々	少々

2/13(金)お届け

2/14(土)

消費期限:2/15(日)

豚肉のたまご炒め

◆ちくわの酢みそあえ

調理時間 約25分

654 2人用 1,150円

655 3人用 1,470円



- 手順
- ◆下ごしらえ
 - ◆ちくわの酢みそあえ
 - ◆豚肉のたまご炒め

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
300kcal	21.5g	18.5g	12.7g	2.6g

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
卵			●					
ちくわ	●		●					

下ごしらえ ⑦わかめは水につけて戻す。

豚肉のたまご炒め

- ①ほうれん草はざく切りにする。
- ②Cを合わせる。
- ③溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、Aの油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④Bの油を足して豚肉、もやしを炒める。火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと炒め、②で調味し、③を戻し入れて炒め合わせる。

ちくわの酢みそあえ

- ①玉葱は繊維に逆らって薄切りにしてゆで、水に取って水気を絞る。
- ②貝割大根は根元を切って半分に切り、ミニトマトはくし形切りにする。わかめは食べやすく切り、ちくわは小口切りにする。
- ③Dを合わせて①、②をあえる。

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

◆豚肉のたまご炒め

豚切り落とし肉	120g	180g
卵	2コ	3コ
〔塩、こしょう〕	少々	少々
A 油	大1/2	大2/3
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g
B 油	小2/3	小1
鶏がらスープの素	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
C しょうゆ	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

◆ちくわの酢みそあえ

ちくわ	1本	1 1/2本
玉葱	小2/3コ	小1コ
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
塩蔵わかめ	適量	適量
〔さとう〕	小2/3	小1
D 酢	小2/3	小1
みそ	大1/2	大2/3