

2/11 (水)

建国記念の日



3種の根菜と牛肉のバルサミコバター炒め

カリカリベーコンのサラダ・アスパラのコンソメスープ

調理時間
(2人用)
約 35 分

314	315	316
2人用	3人用	4人用
1,490円	1,860円	2,380円

消費期限:2/13(金)

スムーズな手順 アスパラのコンソメスープ ▶ カリカリベーコンのサラダ ▶ 3種の根菜と牛肉のバルサミコバター炒め



Ⓔ 303kcal 蛋 15.4g 脂 19.6g 炭 20.2g 塩 2.6g

1人あたり
野菜 約 180g

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
ベーコン		●	●					

作り方

- 大根…短冊切り→耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
れんこん…薄い半月又はちょう切り→さっと水洗いする
ごぼう…表面をこすり洗いしてささがき→水にさらす
- フライパンに油を熱して牛肉を炒め、塩、こしょうして取り出す。
- 続いて①を炒め、火が通ったら②を戻し入れ、バルサミコビネガーソースで調味し、バターをからめ、ちぎったパセリを散らす。
バルサミコビネガーソースをベースに、バターでコクをプラスしました♪

- ミニトマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる
- ベーコン…短冊切り→アルミホイルにのせ、オーブントースターでカリカリになるまで焼く(焦げやすいので注意)
- ①、②を盛り、合わせたAをかける。

- アスパラ…下から5cm程度皮をむき、斜め切り
舞茸…食べやすくほぐす
- 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮、火が通ったらBで調味する。

〈バルサミコビネガーソース〉バルサミコ酢とワインの風味がきいた洋風ソース。

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	4人用
◆ 3種の根菜と牛肉のバルサミコバター炒め			
牛切り落とし肉	120g	180g	240g
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
大根(冷蔵)	160g	240g	320g
れんこん(冷蔵)	70g	100g	140g
ごぼう(冷蔵)	60g	90g	120g
バルサミコビネガーソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
バター	大1/2	大2/3	大1
パセリ(冷蔵)	少々	少々	少々
◆ カリカリベーコンのサラダ			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マヨネーズ	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1/4	小1/3	小1/2
◆ アスパラのコンソメスープ			
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本	4本
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
水	300ml	450ml	600ml
コンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ
酒	大1	大1 1/2	大2
塩、こしょう	少々	少々	少々

2/12 (木)

あじの醤油糀干し

ウインナーと豆苗のあっさり煮・たけのこのおかかあえ

消費期限:2/14(土)

調理時間
(2人用)
約 35 分

414	415	416
2人用	3人用	4人用
1,460円	1,830円	2,330円

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ ウインナーと豆苗のあっさり煮 ▶ あじの醤油糀干し ▶ たけのこのおかかあえ



Ⓔ 215kcal 蛋 20.5g 脂 11.0g 炭 10.4g 塩 3.2g

1人あたり
野菜 約 180g

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
あじの醤油糀干し	●							

下ごしらえ

- 魚…解凍する
- わかめ…水につけて戻す

作り方

- 大根…おろす→軽く水気をきる
- 魚はグリルで両面を焼き(焦げやすいので注意)、①と共に盛る。
- キャベツ…ざく切り
人参…短冊切り
ウインナー…斜め切り
- 豆苗…根元を切り、半分に切る
- 鍋にA、①を入れて煮立て、②を加えて蓋をして中火で煮、Bで調味する。
- たけのこ…薄切り→ゆでて水気をきる
わかめ…食べやすく切る
- Cを合わせ、①、削り節をあえる。

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	4人用
◆ あじの醤油糀干し			
あじの醤油糀干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
◆ ウインナーと豆苗のあっさり煮			
ウインナー	2本	3本	4本
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
豆苗(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	少々	少々	少々
◆ たけのこのおかかあえ			
たけのこ水煮	40g	60g	80g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
削り節	適量	適量	適量

2/13(金)

ふわふわ鶏つくね

春菊のとろとろ納豆汁・香りご飯

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約35分

514	515	516
2人用	3人用	4人用
1,430円	1,790円	2,280円

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ 春菊のとろとろ納豆汁 ▶ ふわふわ鶏つくね ▶ 香りご飯



1人あたり 野菜約180g

※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
白はんぺん	●		●					

●極小粒納豆…大豆:アメリカ又はカナダ産

下ごしらえ

- ア 納豆…解凍する
- イ 白はんぺん…解凍する

作り方

- 胡瓜…斜め切り
グリーンリーフ…ちぎる
- 玉葱…みじん切り→耐熱器に入れてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→冷ましておく
- 白はんぺんはつぶすようにくずしてボウルに入れ、ひき肉、②、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、1人3コ当りの小判形に成形する。
白はんぺんは少し形を残すようにつぶして混ぜることで、ふわふわ食感を楽しめます。
- フライパンに油を熱して③を中火で焼き、焼き色がついたら返して蓋をし、弱火～中火で蒸し焼く。
- 火が通ったらBを加えてからめ、①と共に盛る。

- 春菊…葉と茎のやわらかい部分を摘み取る
人参…いちょう切り
- 鍋にだし汁、人参、もやしを入れて煮る。春菊、納豆を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

ポイント ア 納豆汁は秋田の郷土料理！納豆はすりつぶして加えると口当たりがなめらかになり、より本場の味に◎

- 温かいご飯に「ゆかり®」(お好みで加減)、ごまを混ぜる。
※ご飯は1人約150gで記載してありますが、お召し上がりいただくご飯の量につきましては、調整してください。

材料

赤文字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
◆ふわふわ鶏つくね			
鶏ひき肉	160g	240g	320g
白はんぺん(冷凍)	1枚	1 1/2枚	2枚
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
「酒	大1	大1 1/2	大2
A「お好みでよろし生姜	少々	少々	少々
「油	大1/2	大2/3	大1
「しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B「みりん	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
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本

◆春菊のとろとろ納豆汁

極小粒納豆(30g) (冷凍)	1袋	1 1/2袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
「だし汁	400ml	600ml	800ml
「みそ	大1	大1 1/2	大2

◆香りご飯

三島の「ゆかり®」	2/3袋	1袋	1 1/3袋
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
「ご飯 (茶碗に軽く)	約300g (2杯)	約450g (3杯)	約600g (4杯)

2/13(金)お届け📦

2/14(土)

あかうおの香味蒸し

鶏肉となすの炒めもの・くるみおさつ

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約30分

614	615	616
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 あかうおの香味蒸し ▶ くるみおさつ ▶ 鶏肉となすの炒めもの



1人あたり 野菜約175g

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
くるみ								●

作り方

- 魚(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭いて塩、黒こしょうする
- 太葱…斜め薄切り
人参、生姜…せん切り
- 人数分の耐熱器に魚を入れ、②をのせて酒を振る。ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として1人用約4分、魚に火が通るまで)、味付けポン酢をかける。
魚は骨がありますので、ご注意ください。

- なす…半月切り
青菜…ざく切り
玉葱…薄切り
- フライパンに油を熱して鶏肉、①(青菜以外)を炒め、火が通ったら青菜を加えてさっと炒め、Aで調味する。
- 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、竹串がすっと通るまで)→角切り
- くるみ…フライパンでから炒り→細かく刻む
- Bを合わせ、①、②をあえる。

材料

赤文字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
◆あかうおの香味蒸し			
あかうお(80g)	2切	3切	4切
「塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
「酒	大1	大1 1/2	大2
「味付けポン酢	適量	適量	適量

◆鶏肉となすの炒めもの

若鶏コマ	50g	70g	100g
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
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
「油	大2/3	大1	大1 1/3
「酒	大1	大1 1/2	大2
塩	小1/4	小1/3	小1/2
A「しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
「お好みでよろしにんにく	少々	少々	少々

◆くるみおさつ

さつま芋	150g	220g	300g
くるみ	10g	10g	20g
「さとう	小1	大1/2	大2/3
B「しょうゆ	大1/2	大2/3	大1