



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

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

2/13 金 消費期限 2/15(日)



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

◆鶏肉と野菜のバルサミコ炒め

若鶏もも角切り肉	160g	240g
酒	大1/2	大2/3
A 塩、こしょう	少々	少々
片栗粉	大1/2	大2/3
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小2/3コ	小1コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
□油	大1/2	大2/3
バルサミコビネガーソース	2袋	3袋
□みりん	大2/3	大1

◆クラムチャウダー

クラムチャウダー(180g)(冷蔵)	2袋	3袋
□粗びき黒こしょう	少々	少々

Ⓔ 401kcal 蛋 18.1g 脂 23.9g
炭 30.8g 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	くま
クラムチャウダー	●	●	●					

鶏肉と野菜のバルサミコ炒め クラムチャウダー

約15分

536 2人用 1,430円 537 3人用 1,790円

【下ごしらえ】

② ①で使用する湯を沸かす。

【作り方】

① クラムチャウダーは凍ったまま袋ごと、沸騰した②の湯で加熱(約10分)。

② 鶏肉はポリ袋に①と共に入れてもむ。

③ ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。ピーマンは乱切り、白菜はざく切り、玉葱はくし形切り。

④ フライパンに油を熱して②、③を炒め、みりん、バルサミコビネガーソースを加えて炒め合わせる。

⑤ ①を盛り、黒こしょうを振る。

〈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。

2/14 土 消費期限 2/15(日)



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

◆えびとウインナーのワンポットビスケペンネ

ペンネ	120g	180g
むきえび(冷凍)	60g	90g
ウインナー	2本	3本
エリンギ(冷蔵)	2/3パック	1パック
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1パック
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ
□水	500ml	750ml
ビスケスープの素	2袋	3袋
□塩、こしょう	少々	少々
□オリーブ油	少々	少々

◆かぼちゃのサワークリームソース

かぼちゃのサワークリームソース(冷蔵)	2袋	3袋
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

Ⓔ 391kcal 蛋 19.2g 脂 8.5g
炭 63.7g 塩 2.9g ※麵の栄養量を含む

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	くま
ペンネ	●							
むきえび						●		
ビスケスープの素		●						
かぼちゃのサワークリームソース	●							

えびとウインナーの ワンポットビスケペンネ

かぼちゃのサワークリームソース

約15分

636 2人用 1,420円 637 3人用 1,780円

【下ごしらえ】

② えびは解凍する。

① かぼちゃのサワークリームソースは解凍する。

【作り方】

① 大きめのフライパン又鍋に水、ビスケスープの素を入れ、蓋をして弱火にかける。

② 舞茸は食べやすくほぐす。エリンギは食べやすく切り、ブロッコリーは小房に分ける。ウインナーは斜め切り。

③ ①が煮立ったらペンネ、舞茸、エリンギ、ウインナーを加え、蓋をして中火で約9分煮る(途中、何回かペンネをほぐしながら混ぜる)。ブロッコリー、水気を拭いたえびを加え、蓋をせずに約3分煮る。
水分がなくならないように火加減を調整してください。

④ ①、ちぎったグリーンリーフを盛る。

⑤ ③に火が通ったら味をみて塩、こしょう、オリーブ油を振る。

〈ビスケスープの素〉完熟トマトペーストのコク深い甘みとえびの風味がきいたスープの素。

〈かぼちゃのサワークリームソース〉ほっくりかぼちゃを酸味のきいた爽やかなサワークリームソースであえました。

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