

2/11 (水)

建国記念の日

豚ロースのくわ焼き

もち巾着のあっさりおでん風煮・白菜のマヨあえ

消費期限:2/13(金)

調理時間
(2人用)
約 35 分

301	302	303
2人用	3人用	4人用
1,610円	2,010円	2,570円

スムーズな手順 もち巾着のあっさりおでん風煮 ▶ 白菜のマヨあえ ▶ 豚ロースのくわ焼き



【E】519kcal 炭26.9g 脂30.7g 炭31.0g 塩3.8g

作り方

- 豚肉はAをもみ込む。
 - 水菜…ざく切り
 - Bを合わせる。
 - フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉を両面焼き、③を加えてからめ、②と共に盛る。
片栗粉をまぶすことで、肉の旨みを閉じ込め、たれがからみやすくなります。
くわ焼きとは、お肉や野菜などにたれをからめて鉄板又フライパンで焼く料理のこと。農作業の合間に畑を耕すための鍬(くわ)の上で焼いていたことが由来といわれています。
- 大根、人参…乱切り
ウインナー…切り目を入れる
 - 餅、油揚げは半分に切る。油揚げは袋にし、餅を入れて口を楊枝でとめる。
ポイントC 油揚げはまな板の上に置き、菜箸を1本のせて両手で押さえるようにコロコロ転がすと開きやすくなります。
 - 鍋にC、①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る
 - Dを合わせて①をあえる。

材料

赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆豚ロースのくわ焼き

	2人用	3人用	4人用
豚ロース薄切り肉	200g	300g	400g
酒	小1	大1/2	大2/3
A しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
油	大1/2	大2/3	大1
さとう	小2/3	小1	大1/2
B 酒	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1	大1 1/2	大2
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ

◆もち巾着のあっさりおでん風煮

油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
切り餅[地域により丸餅をお届け致します]	1コ	1 1/2コ	2コ
ウインナー	2本	3本	4本
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	200ml	300ml	400ml
C 塩	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

◆白菜のマヨあえ

白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
D マヨネーズ	大1/2	大2/3	大1

2/12 (木)

【押し麺】鍋焼きうどん

豆腐とレタスの塩チャンプルー

消費期限:2/14(土)

調理時間
(2人用)
約 30 分

401	402	403
2人用	3人用	4人用
1,530円	1,910円	2,440円

スムーズな手順 下ごしらえ ▶ 鍋焼きうどん ▶ 豆腐とレタスの塩チャンプルー



【E】531kcal 炭37.1g 脂17.2g 炭62.5g 塩5.2g ※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
ゆでうどん	●							
なると巻	●		●					
卵			●					

下ごしらえ

- 豆腐…適当な大きさに切る→乾いた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2分~2分30秒)→十分に水気をきる

作り方

- 椎茸…石づきを取り、飾り包丁を入れる
白菜…ざく切り
太葱、なると巻…斜め切り
 - 鍋にAを煮立て、鶏肉を入れてアクを取り、①を加えて煮る。
 - 火が通ったら、うどんを加えて煮、卵を割り入れて蓋をして好みの固さになるまで煮、お好みで唐辛子粉を振る。
- レタス…ちぎる
人参…半月切り
 - フライパンに油を熱して豆腐をくずしながら炒め、塩、こしょうし、焼き色がついたら取り出す。
 - 続いて人参、もやしを炒め、火が通ったらBで調味する。②を戻し入れて炒め合わせ、レタスを加えてさっと炒める。器に盛り、ちぎったのりを散らし、削り節を振る。

材料

赤文字の材料はご家庭でご用意ください

◆鍋焼きうどん

ゆでうどん	2玉	3玉	4玉
若鶏ムネ角切り肉	120g	180g	240g
なると巻	1/4本	1/3本	1/2本
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
生椎茸(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
だし汁	500ml	750ml	1000ml
A さとう	大1 1/3	大2	大2 2/3
しょうゆ	大3 1/3	大5	大6 2/3
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
卵	2コ	3コ	4コ
C 唐辛子粉	適量	適量	適量

◆豆腐とレタスの塩チャンプルー

豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
油	大2/3	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
レタス(冷蔵)	1/4コ	1/3コ	1/2コ
しょうゆ	小1/3	小1/2	小2/3
B 和風だしの素(顆粒)	小1/2	小2/3	小1
塩	小1/3	小1/2	小2/3
こしょう	少々	少々	少々
焼きのり	1/2袋	1袋	1袋
C 削り節	適量	適量	適量

2/13(金)

ヒレカツ丼

ちくわと根菜のおかず汁・青菜のお浸し

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約35分

501	502	503
2人用	3人用	4人用
1,540円	1,930円	2,460円

スムーズな手順 [ちくわと根菜のおかず汁](#) ▶ [青菜のお浸し](#) ▶ [ヒレカツ丼](#)



Ⓔ 400kcal 炭 21.1g 脂 16.9g 炭 43.8g 塩 5.5g

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
柔らかヒレカツ	●	●	●					
ちくわ	●		●					

作り方

- キャベツ…せん切り
- カツは凍ったまま、約175℃の揚げ油で揚げる(目安として2人用約5分)。
- 耐熱器にAを入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(目安として約30秒～1分)。
- 温かいご飯に①、②をのせ、③をかける。
- こんにゃく…食べやすく切る→ゆでて水気をきる
えのき茸…根元を切って半分に切る
ごぼう…表面をこすり洗いし、ささがき→水にさらす
人参…いちょう又半月切り
ちくわ…小口切り
- 鍋にだし汁、①を入れて煮、火が通ったら、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。
- 青菜…ゆでる→水に取り、水気を絞る→食べやすく切る
- ①を盛り、合わせたBをかける。

材料

赤字の材料はご家庭でご用意ください

◆ヒレカツ丼

	2人用	3人用	4人用
柔らかヒレカツ(冷凍)	6コ	9コ	12コ
揚げ油	適量	適量	適量
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
A ソース	大2/3	大1	大1 1/3
トマトケチャップ	大2/3	大1	大1 1/3
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g

◆ちくわと根菜のおかず汁

	2人用	3人用	4人用
ちくわ	2本	2本	3本
こんにゃく	1/5枚	1/4枚	1/3枚
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
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

◆青菜のお浸し

	2人用	3人用	4人用
青菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
だし汁	大2/3	大1	大1 1/3
B しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3

2/13(金)お届け

2/14(土)

【バレンタイン】ハンバーグ～マスタードクリームソース～

バジル風味のポテトサラダ

消費期限:2/15(日)

調理時間
(2人用)
約35分

601	602	603
2人用	3人用	4人用
1,690円	2,110円	2,700円

スムーズな手順 [バジル風味のポテトサラダ](#) ▶ [ハンバーグ～マスタードクリームソース～](#)



Ⓔ 477kcal 炭 25.0g 脂 33.3g 炭 28.2g 塩 3.2g

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	くるみ
卵			●					
牛乳		●						
ポークハム			●					
バジルオイルソース	●	●	●					

作り方

- パン粉…牛乳又水で湿らせておく
- 玉葱…みじん切り→Aの油を熱したフライパンで炒める→冷ます
- アスパラ…下から5cm程度皮をむき、斜め切り
人参…輪切り→アスパラと共に耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
- ひき肉に塩を加えてよくこね、卵、②、①、こしょうの順に加えてよく混ぜ、人数分に分けて小判形に成形し、中央をくぼませる。
- フライパンにBの油を熱し、④を中火で焼く。焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。器に盛り、③を添える。
焼き上がりの目安は、ハンバーグの中央に竹串を刺し、透明な肉汁が出ればOK!
- フライパンの汚れを拭き取り、牛乳、粒入りマスタード(お好みで加減)、Cを入れて軽く煮詰める。塩、こしょうで味を調べ、ハンバーグにかけます。
牛乳は、火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。
バレンタインメニューは裏表紙でご紹介!!
- じゃが芋…適当な大きさに切る→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4分、竹串がすっと通るまで)→粗くつぶす
- 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
ハム…短冊切り
- ①、②をバジルオイルソースであえ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。
バジルオイルソースは、よくもみ、よく振ってからご使用ください。

材料

赤字の材料はご家庭でご用意ください

◆ハンバーグ～マスタードクリームソース～

	2人用	3人用	4人用
牛・豚ひき肉	200g	300g	400g
塩	小1/3	小1/2	小2/3
卵	1/2コ	2/3コ	1コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
A 油	小1	小1	大2/3
パン粉	大2	大3	大4
牛乳又水	大1	大1 1/2	大2
こしょう	少々	少々	少々
B 油	大1/2	大2/3	大1
牛乳	50ml	70ml	100ml
粒入りマスタード	2袋	3袋	4袋
さとう	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	小1/3	小1/2	小2/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本	4本
人参(冷蔵)	40g	60g	80g

◆バジル風味のポテトサラダ

	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	2枚	3枚
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
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
塩	少々	小1/4	小1/4
バジルオイルソース	2/3袋	1袋	1 1/3袋
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

〈バジルオイルソース〉バジルと数種類のハーブをきかせたオイルベースのソース。