

2/11 (水)

建国記念の日

消費期限:2/13(金)

たら の和風ムニエル

◆鶏肉と野菜の煮もの
◆里芋の塩昆布あえ

調理時間 約35分

350 2人用 1,570円

351 3人用 2,010円



手順

- ◆下ごしらえ
- ◆鶏肉と野菜の煮もの
- ◆里芋の塩昆布あえ
- ◆たら和風ムニエル

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
263kcal	28.4g	9.1g	18.0g	3.8g

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
塩吹昆布	●							

下ごしらえ ⑦魚は解凍する。

たら和風ムニエル

- ①魚は水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく。
- ②サニーレタスはちぎる。
- ③フライパンにAを熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、②と共に盛る。
- ④フライパンの汚れを拭き取り、Bを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
魚は骨がある場合がありますので、ご注意ください。

鶏肉と野菜の煮もの

- ①青菜、キャベツはざく切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にC、キャベツを入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。火が通ったら青菜、ミニトマトを加えてさっと煮、こしょうを振る。

里芋の塩昆布あえ

- ①里芋は乱切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分20秒、竹串がすっと通るまで)。
里芋は泥を洗い流し、表面を少し乾かしてから皮をむくと良いでしょう。
- ②①が熱いうちに塩吹昆布(お好みで加減)であえる。

材料

2人用

3人用

◆たら和風ムニエル

真だら(冷凍)	2切	3切
〔塩〕	少々	小1/4
〔こしょう〕	少々	少々
〔小麦粉〕	適量	適量
〔油〕	小1	大1/2
〔A〕バター・マーガリン	小1	大1/2
〔B〕バター・マーガリン	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

◆鶏肉と野菜の煮もの

若鶏コマ	60g	90g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
キャベツ(冷蔵)	140g	210g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
〔水〕	170ml	220ml
鶏がらスープの素	小2/3	小1
〔C〕酒	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小2/3	小1
〔こしょう〕	少々	少々

◆里芋の塩昆布あえ

里芋	140g	210g
塩吹昆布	6g	9g

2/12 (木)

消費期限: 2/14 (土)

豚バラ肉の梅肉蒸し
菜の花添え
◆具だくさん汁
◆なすの浅漬け

調理時間 約35分

450	2人用 1,590円
451	3人用 2,030円



手順

- ◆なすの浅漬け
- ◆具だくさん汁
- ◆豚バラ肉の梅肉蒸し
菜の花添え

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	18.8g	31.5g	17.4g	3.3g

豚バラ肉の梅肉蒸し 菜の花添え

- ①菜の花は塩ゆでして水に取り、水気を絞って食べやすく切る。白菜はざく切りにする。
- ②梅干しは種を除いて細かく刻み、A、削り節と混ぜ合わせ、食べやすく切った豚肉とあえる。
- ③フライパンに白菜、②を重ね入れて塩を振り、蓋をして弱火～中火で蒸す。
- ④火が通ったら菜の花と共に盛る。

具だくさん汁

- ①大根はいちょう切り、玉葱は薄切り、人参は半月切り、にらはざく切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁、①(にら以外)を入れて煮る。火が通ったら、にらを加えてざつと煮、みそを溶かし入れて沸騰直前に火を止める。

なすの浅漬け

- ①なすは半月切りにし、塩もみして漬けておき、水気を絞る。

材料

2人用

3人用

◆豚バラ肉の梅肉蒸し 菜の花添え

豚バラ薄切り肉	160g	240g
梅干し	2コ	3コ
酒	大2/3	大1
A しょうゆ	大1/2	大2/3
削り節	適量	適量
白菜(冷蔵)	200g	300g
塩	少々	少々
菜の花(冷蔵)	1/3ワ	1/2ワ

◆具だくさん汁

油揚げ	2/3枚	1枚
大根(冷蔵)	100g	150g
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

◆なすの浅漬け

なす	2/3本	1本
塩	少々	小1/4

2/13 (金)

消費期限:2/15(日)

◆ 生揚げのきのこあん
◆ 青菜のあえもの
◆ 金目鯛の干物

調理時間 約30分

550 2人用 1,720円

551 3人用 2,200円



手順

- ◆下ごしらえ
◆生揚げのきのこあん
◆金目鯛の干物
◆青菜のあえもの

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
262kcal	26.2g	13.3g	10.7g	3.9g

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
麵つゆ	●							
かに風味かまぼこ	●		●				●	

下ごしらえ ⑦魚は解凍する。

金目鯛の干物

①魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

生揚げのきのこあん

- ①生姜はおろし、細葱は小口切りにする。
②椎茸は石づきを取って薄切り、人参は細切り、生揚げは食べやすく切る。
③鍋に麵つゆ、水、②を入れて煮る。火が通ったら、よく混ぜたAを加えてとろみをつける。
④③を盛り、①をのせる。

青菜のあえもの

- ①青菜はざく切りにしてゆで、水にさらして水気を絞る。かに風味かまぼこはほぐす。
②Bを合わせて①をあえる。

材料

2人用

3人用

◆金目鯛の干物

金目鯛の干物(冷凍) 2枚 3枚

◆生揚げのきのこあん

生揚げ 1枚 1 1/2枚

生椎茸(冷蔵) 2枚 3枚

人参(冷蔵) 30g 40g

麵つゆ 2/3袋 1袋

〔水〕 100ml 150ml

〔片栗粉〕 小1 大1/2

〔A〕 〔水〕 小1 大1/2

生姜 1/3かけ 1/2かけ

細葱(冷蔵) 少々 少々

◆青菜のあえもの

かに風味かまぼこ 2本 3本

青菜(冷蔵) 1/2ワ 2/3ワ

〔さとう〕 大1/2 大2/3

〔B〕 〔しょうゆ〕 大2/3 大1

2/13(金)お届け

2/14(土)

消費期限:2/15(日)

国産鶏とやまと豚の ロールキャベツ ◆カリカリベーコンの ポテトサラダ

調理時間 約40分

650 2人用 1,700円

651 3人用 2,170円



手順

- ◆国産鶏とやまと豚のロールキャベツ
- ◆カリカリベーコンのポテトサラダ

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	16.5g	22.3g	35.7g	2.9g

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
国産鶏とやまと豚のロールキャベツ	●	●	●					
ベーコン		●	●					

国産鶏とやまと豚のロールキャベツ

- ①ぶなしめじは根元を切り、食べやすくほぐす。人参は乱切りにする。
- ②鍋にA、凍ったままのロールキャベツ、①を入れ、蓋をして弱～中火で約30分煮る。
- ③ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。
- ④②に③を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

〈国産鶏とやまと豚のロールキャベツ〉国産の鶏肉・やまと豚・キャベツを使用。国内でひとつずつ丁寧に作られた、旨みが詰まったロールキャベツです。

カリカリベーコンのポテトサラダ

- ①じゃが芋は適当な大きさに切り、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱し(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。
- ②ベーコンは短冊切りにし、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、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分30秒、焦げやすいので注意)。
- ③胡瓜は小口切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ④粒入りマスタード(お好みで加減)、Bを合わせて①、②、③をあえ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

材料

2人用

3人用

◆国産鶏とやまと豚のロールキャベツ

国産鶏とやまと豚のロールキャベツ(冷凍)	360g (4コ)	540g (6コ)
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
ブロッコリー(冷蔵)	1/3コ	1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
水	300ml	450ml
A コンソメ	1 1/3コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々

◆カリカリベーコンのポテトサラダ

ベーコン	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
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
塩	少々	小1/4
粒入りマスタード	1袋	1 1/2袋
B しょうゆ	小2/3	小1
マヨネーズ	大2	大3
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量