

10/19

チキンカツ

月

具だくさんコーンスープ

調理時間
約25分

材料

	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
揚げ油			
キャベツ(千切り済)(冷蔵)	100g	150g	200g
ソース			

作り方

① ウィンナー…斜め切り

② 玉葱…うす切り

③ 人参…いちょう又は半月切り

④ 青菜…ざく切り

① カツは凍ったまま約170〜180℃の揚げ油で揚げる。

② 食べやすく切り、キャベツと共に盛る。お好みのソースでいただく。

消費期限: 10/21 (水)

10/20

きのこごはん

火

秋鮭の塩焼き・みそ汁

調理時間
約20分

材料

	2人用	3人用	4人用
きのこ4種(ぶなしめじ・舞茸・エリンギ・椎茸)	200g	300g	400g
きのこご飯の素	12g	18g	12g×2
米	2合	3合	4合
秋鮭(100g)(冷蔵)	2切	3切	4切
塩	適量	適量	適量
油揚げ	1/2枚	1/2枚	1枚
豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
青葱(カット済)(約5g)	1袋	2袋	2袋
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1½	大2

作り方

① ぶなしめじ、舞茸…小房に分ける

椎茸、エリンギ…食べやすく切る

② 秋鮭…塩をふり5分ほどおく。(皮にはしっかりとすり込むのがおすすめ)

① 炊飯器に米、②を入れて炊く。(詳しくはきのこごはんの素を参照してください)

① 魚はグリルで両面を焼く。

① 油揚げは短冊切りし、豆腐はさいの目に切る。

② 鍋にだし汁を入れ①を入れて煮る。

③ 具材に火が通ったら火を弱めてみそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止め、青葱をちらす。

消費期限: 10/22 (木)

10/21

ポークソテー

水

ホットサラダ

調理時間
約35分

材料

	2人用	3人用	4人用
豚ロース肉(100g)	2枚	3枚	4枚
塩	少々	少々	少々
黒こしょう	少々	少々	少々
油	大½	大¾	大1
玉葱	小½コ	小1コ	1コ
さとう	大1	大1½	大2
酢	大1	大1½	大2
しょうゆ	大1	大1½	大2
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ベーコン	2枚	3枚	4枚
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	¾コ	1コ
れんこん(冷蔵)	80g	120g	160g
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g	200g
マヨネーズ	大2	大3	大4
トマトケチャップ	大2	大3	大4
酢	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作り方

① 豚ロース肉:表面を空き瓶やめん棒などでたたき、すじを切り、塩・黒こしょうする。

① 玉葱の半量は半月に切り、残りはおろす。

② フライパンに①の油を熱して②を焼き、返して蓋をし、中まで火を通す。

③ ②に火が通ったら、食べやすく切って盛る。

④ フライパンの汚れを拭き取り、①の油を足して半月切りの玉葱をさっと炒め、おろした玉葱、①を入れてひと煮立ちさせ、豚肉にかける。

⑤ ちぎったグリーンリーフを添える。

① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切り、かぼちゃは薄切り、れんこんは輪状半月切りにしさと水洗いする。

② ①を耐熱器に入れ、ラップをかけ電子レンジ加熱。(目安として2人用約4分、巾着がすっと通るまで)

③ 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のせて電子レンジ加熱。(目安として2枚約1分30秒)

④ ②、③を盛り、食べる直前に①を合わせてかける。

消費期限: 10/23 (金)

10/22

ハンバーグプレート

木

たまごスープ

調理時間
約30分

材料

	2人用	3人用	4人用
あらびきハンバーグ(160g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
フライドポテト(ナチュラルカット)	100g	150g	200g
油			
塩			
カーネルコーン(冷蔵)	40g	60g	80g
バター	少々	少々	少々
ケチャップ	大2	大3	大4
ウスターソース	大2	大3	大4
さとう	小½	小¾	小1
卵(冷蔵)	1コ	1½コ	2コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
貝割大根(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	¾コ	1コ	1½コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			

作り方

① カーネルコーン…ラップで包み、電子レンジで加熱(目安として20g約50秒)

② キャベツ、玉葱…角切り

① ハンバーグは凍ったまま、袋ごと熱湯に入れ15〜20分湯煎する。

② フライパンに多めの油(1cm位)を熱して、フライドポテトを揚げ焼いて塩をふり、①と②とともに盛る。

③ フライパンにバターを溶かし、①を入れ焦げないように中火で1〜2分煮詰めて②にかける。

① 鍋に①を煮立てて②を入れ、中火で煮る。

② ①に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れ、貝割大根をちらす。

消費期限: 10/24 (土)

10/23

からすがれいのみりん干し

金

簡単白和え・みそ汁

調理時間
約35分

材料

	2人用	3人用	4人用
からすがれいのみりん干し(冷蔵)	2切	3切	4切
豆腐	½パック	1パック	1½パック
乾燥カットわかめ	5g	5g	10g
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
すりごま	大¾	大1	大1½
旨だししょうゆ	½袋	1½袋	1½袋
じゃが芋(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
にら(冷蔵)	少々	少々	少々
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1½	大2

作り方

① 魚…解凍

② 青菜はさっと茹でて水気をきり、食べやすくきる。

③ じゃが芋…食べやすく切る

① 魚はアルミホイルを敷いてグリルで両面を焼く。(焦げやすいので注意。また身が崩れやすいのでフライ返しを使うといいでしょう)

① 豆腐は軽く水分を切り、くずして乾燥したままのわかめを混ぜ合わせる。

② 枝豆はラップで包み、電子レンジで加熱する。(目安は500wで20g約1分)

③ ①と材料をあえ、すりごま、旨だししょうゆを加えて調味する。

① 鍋にだし汁、②を入れて煮る。

② 具材に火が通ったら火を弱めてみそを溶かし入れ、にらを散らし沸騰直前に火を止める。

消費期限: 10/25 (日)

10/24

ローストビーフ丼

土

青菜のスープ・彩り野菜サラダ

調理時間
約20分

材料

	2人用	3人用	4人用
牛モモ肉(ブロック)	200g	300g	400g
塩・こしょう	適量	適量	適量
オリーブオイル又サラダ油			
酒	大¾	大1	大1½
しょうゆ	大1½	大2	大2½
みりん	大2½	大3½	大4½
玉葱	小½コ	小½コ	大½コ
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
温泉卵	2コ	3コ	4コ
白ごま	小1	大½	大1
ごはん			
おろしわさび			
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
玉葱	小½コ	小½コ	大½コ
水	300ml	450ml	600ml
コンソメ	¾コ	1コ	1½コ
鶏がらスープの素	少々	少々	少々
塩			
こしょう			
彩り野菜サラダ(冷蔵)	100g	150g	200g

作り方

① 牛肉は筋切りしてたたき、30分ほど室温に戻しておく。

① ②に塩・こしょうをすり込み、少量の油を熱したフライパンで強火で一面ずつこんがり焼き、全ての面を焼いたらアルミホイルで包み粗熱が取れるまで約30分置いておく。
※肉の厚さはお好みにより半分にする、火の通りが早くなり小さいお子様も食べやすくなります。

② サニーレタスはちぎり、玉葱(スープにも使用)は繊維に逆らって薄切りにし、塩水にさらして水気をしっかりときる。

③ アルミホイルに出た肉汁をフライパンに入れ①を加えひと煮立ちさせる。

④ ①を薄切りにし、温かいご飯にのせサニーレタスを添えて玉葱、温泉卵をのせ、③をかけ、ごはんを振ってお好みでわさびを添える。

① 青菜はざく切り、スープ用玉葱は薄切りにする。

② 鍋に①を煮立て、青菜、玉葱を加えて中火で煮、塩・こしょうで味を調える。

① 彩り野菜サラダを盛り、お好みのドレッシングをかける。

消費期限: 10/25 (日)

※上記赤字部分はご家庭でご用意ください。