5月17日 木

保存方法…商品のラベルまたはメニュー表示に従って保存してください。
メニュー表示… 凍 冷凍庫保存　●冷蔵庫保存　表示なし 常温保存

ひとめでわかる！ カロリーナビ ドリンク 缶のコーンスープ（100g）／125kcal

S こだわり かじきまぐろのにんにくじょうゆ

そぼろ豆腐・ごぼうサラダ

40min

2人用	1,130円
3人用	1,590円
4人用	2,040円

手順 ❶▶●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

❶ 魚は水気をふき取り、うす切りのにんにくとⒶを合わせた中にしばらく漬けておく。
❷ 油を熱したフライパンで①を焼き、つけ汁も加えてからめる。

❶ 豆腐はやっこに切る。
❷ Ⓑを煮立てて豚ひき肉と①を煮、すじをとって色よくゆでた絹さやを散らす。

❶ ごぼうとにんじんは細切りにしてごぼうは水にさらし、共に熱湯でサッとゆでる。ワカメは水でもどす。
❷ ①をⒸであえる。

【エネルギー】497kcal　【蛋白質】36.8g　【脂質】25.9g　【糖質】25.7g　【塩分】4.8g

材料	2人用	3人用	4人用
かじきまぐろのにんにくじょうゆ			
●かじきまぐろ	2切	3切	4切
にんにく	1カケ	1カケ	1カケ
Ⓐ しょうゆ	大2	大3	大4
Ⓐ さとう	大1	大1 ½	大2
Ⓐ 酒	大1	大1 ½	大2
油			
そぼろ豆腐			
●豚ひき肉	80g	120g	160g
●豆腐	½丁	1丁	1丁
Ⓑ しょうゆ	大1	大1 ½	大2
Ⓑ さとう	大½	大¾	大1
Ⓑ みりん	大½	大¾	大1
Ⓑ だし汁	150ml	230ml	300ml
●絹さや	少々	少々	少々
ごぼうサラダ			
ごぼう	100g	150g	200g
●にんじん	⅓本	½本	⅔本
カットワカメ	1P	1P	2P
Ⓒ マヨネーズ	大2	大3	大4
Ⓒ 塩・こしょう			

C スピーディ B級グルメ 豊橋カレーうどん

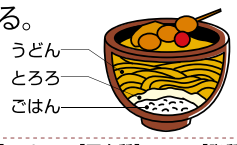
福神漬け

20min

1人用	750円
2人用	990円
3人用	1,390円
4人用	1,790円

手順 ●▶●

❶ 白ねぎは斜め切りにし、油揚げは油抜きして三角に切る。
❷ やま芋は、流水解凍する。
❸ うずら串フライは170～180℃の油で約3分揚げる。
❹ 鍋にめんつゆと水を煮立て、豚肉を煮、カレールウと生姜汁を加えて味をととのえ、弱火でとろみが出るまで煮込み①を加える。
❺ うどんを熱湯で約7分ゆでて水気をきる。
❻ 丼にごはんを入れ、②・⑤・④・③・ミニトマトの順に盛り付ける。



【エネルギー】911kcal　【蛋白質】28.8g　【脂質】34.0g
【糖質】115.5g　【塩分】9.6g
※栄養価はごはんの分量を1人50gとして計算しています。

●生うどん…小麦　●めんつゆ…小麦　●カレールウ…乳・小麦・落花生
●うずら串フライ…乳・卵・小麦　●福神漬け…小麦

材料	1人用	2人用	3人用	4人用
豊橋カレーうどん				
●生うどん	1玉	2玉	3玉	4玉
●豚小間肉	50g	100g	150g	200g
●白ねぎ	適宜	適宜	適宜	適宜
●めんつゆ	1P	2P	3P	4P
水	200ml	400ml	600ml	800ml
●カレールウ	30g	50g	80g	100g
●生姜	1カケ	1カケ	1カケ	1カケ
凍 うずら串フライ（冷凍）	1本	2本	3本	4本
油				
●油揚げ	½枚	½枚	1枚	1枚
●ミニトマト	1個	2個	3個	4個
凍 やま芋（冷凍）	1P	1P	2P	2P
ごはん				
福神漬け				
●福神漬け	40g	80g	120g	160g

H ヘルシー 赤魚の煮つけ

そぼろいため・刻みあえ

エネルギー 256kcal

35min

1人用	740円
2人用	1,050円
3人用	1,470円
4人用	1,890円

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん

❶ 魚は水気を切り、ごぼうは食べやすく切って水に漬けてアク抜きする。
❷ Ⓐを煮立てて①を煮る。

❶ 青菜はゆでてザク切りにする。にんじんは短冊切り、生姜はみじん切りにする。
❷ フライパンに油を熱しひき肉と①をいためⒷで味つけする。

❶ きゅうり・にんじんはせん切りにする。
❷ ①をⒸであえる。

【蛋白質】22.2g　【脂質】11.3g
【炭水化物】12.3g　【塩分】2.5g

材料	1人用	2人用	3人用	4人用
赤魚の煮つけ				
●赤魚（80g）	1切	2切	3切	4切
ごぼう	30g	60g	90g	120g
Ⓐ 酒	小2	小4	小6	小8
Ⓐ しょうゆ	小1	小2	小3	小4
Ⓐ みりん	小½	小1	小1 ½	小2
Ⓐ 水	70ml	140ml	210ml	280ml
そぼろいため				
●合びき肉	30g	60g	90g	120g
●青菜	適宜	適宜	適宜	適宜
●にんじん	10g	20g	30g	40g
●生姜	1カケ	1カケ	1カケ	1カケ
油	小1	小2	小3	小4
Ⓑ しょうゆ	小¼	小½	小¾	小1
Ⓑ 塩	小⅛	小¼	小⅜	小½
Ⓑ こしょう				
刻みあえ				
●きゅうり	¼本	½本	¾本	1本
●にんじん	10g	20g	30g	40g
Ⓒ しょうゆ	小½	小1	小1 ½	小2
Ⓒ だし汁	小½	小1	小1 ½	小2