

10/12月 消費期限 10/14(水)

でっかい肉団子のシチュー煮込み

サラスパサラダ



1コ約50g!
ビッグサイズの肉団子

工 678kcal 蛋 26.5g 脂 37.1g 炭 59.3g 塩 5.1g
原材料: 玉葱・人参・キャベツ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	201	211	221	231	521
本体価格 (税込価格)	1,124円 (1,213円)	1,406円 (1,518円)	1,785円 (1,927円)	2,207円 (2,383円)	2,207円に 551円 (595円) プラス

下ごしらえ

- 肉だんご…凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ有)、電子レンジで3コ当たり約2分加熱
- 玉葱…くし形切り
分量の人参…厚めの半月又はいちょう切り
いんげん…半分に切る
- キャベツ、残りの人参…細切り
サラスパ…熱湯で約4分ゆでる(最後にキャベツ、人参を加え、共にゆで上げる)→水気を切る
- 溶き卵…塩、こしょうを加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 鍋に油を熱して①の玉葱、人参を炒め、油が回ったら水を加えて煮立て、②の肉だんごを加えて蓋をして煮る(約5分)。
- 火が通ったらいったん火を止め、シチューミックスを溶かし込み、いんげんを加えて再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮る。

1 Aで②をあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産肉使用デカ肉だんご (凍入り約50g・冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
人参	20g	40g	60g	80g
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
油	小%	大%	大%	大1
水	200ml	400ml	600ml	800ml
シチューミックス (ビーフ用・冷凍)	20g	40g	60g	80g
卵	1/2コ	1コ	2コ	2コ
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
油	小%	大%	大%	大1
サラスパ(乾)	25g	50g	75g	100g
人参	15g	30g	45g	60g
キャベツ	50g	100g	150g	200g
マヨネーズ	大1	大2	大3	大4
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…マヨネーズ

国産肉使用デカ肉だんご
国産鶏肉を使用した、1コ約50gと大きなサイズの肉団子です。れんこん入りでシャキシャキとした食感が特徴です。



10/12月 消費期限 10/14(水)

一口豚唐揚げで簡単!黒酢酢豚

焼き小籠包・やみつきキャベツ



工 567kcal 蛋 16.5g 脂 31.1g 炭 55.3g 塩 4.5g
原材料: 玉葱・ピーマン・人参・キャベツ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	31	41	51	61	511
本体価格 (税込価格)	1,329円 (1,435円)	1,773円 (1,914円)	2,251円 (2,431円)	2,783円 (3,005円)	2,783円に 695円 (750円) プラス

下ごしらえ

- 唐揚げ…凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ無)、電子レンジ(500W)で1人用当たり約1分40秒加熱する
- 人参、れんこん…耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1人用当たり約40秒加熱する
- ピーマン…乱切り
- キャベツ…手でちぎる→からスープ、おろしにんにく、ごま油であえ、しばらくおく

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して玉葱、①を炒め、唐揚げを加えて更に炒め、ソース(お好みで加減)で味付けする。
- フライパンに油を熱して凍ったままの小籠包を並べて焼き色を付け、水少々加えて蓋をして蒸し焼く。
- ②を器に盛る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
酢豚用唐揚げ (冷凍)	90g	180g	270g	360g
玉葱(カット済)	40g	80g	120g	160g
ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
れんこん (乱切り・冷凍)	30g	60g	90g	120g
油	小%	大%	大%	大1
甘酢ソース (黒酢入り)	1袋	2袋	3袋	4袋
小籠包(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
油	小%	大%	大%	大1
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
キャベツ	60g	120g	180g	240g
からスープ(粉末)	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
おろしにんにく	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
ごま油	小½	小1	大½	大%

お買物メモ…ごま油



10/12月 消費期限 10/14(水)

骨取り!国産さばの竜田焼き

じゃが芋の塩煮・二色マヨサラダ



大根おろし+和風ソースで
さっぱり♪

工 615kcal 蛋 29.2g 脂 40.0g 炭 34.7g 塩 3.1g
原材料: 大根・青じその葉・グリーンリーフ・じゃが芋・人参・もやし…国産 国産さばフィレ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	241	251	261	271	531
本体価格 (税込価格)	1,313円 (1,418円)	1,642円 (1,773円)	2,085円 (2,251円)	2,577円 (2,783円)	2,577円に 644円 (695円) プラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

- 大根…すりおろす→水気を切る
青じその葉…せん切り
- ちくわ、じゃが芋、人参…乱切り→じゃが芋は水さらし
- もやし…コーンと共にゆでる
- 魚…4等分に切る→生姜、Aで下味をつける
- グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- ⑤の魚はキッチンペーパー等で汁気を拭き、片栗粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- フライパンに油を熱し、魚を蓋をして両面焼き、火が通ったら器に盛り、グリーンリーフを添える。
- ⑦のをせ、ソースをかけていただく。

1 Cで②をあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産さばフィレ (骨取り・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
生おろし生姜	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
酒	小1	大%	大1	大1½
しょうゆ	小½	小1	大½	大%
片栗粉	適宜	適宜	適宜	適宜
油	大1	大2	大3	大4
大根	50g	100g	150g	200g
青じその葉	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
グリーンリーフ	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
和風ソース	1袋	2袋	3袋	4袋
焼ちくわ(冷凍)	1/2本	1本	1½本	2本
じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
人参	20g	40g	60g	80g
だし汁	120ml	180ml	240ml	290ml
塩	少々	小½	小½	小½
みりん	小1	大%	大1	大1½
もやし	50g	100g	150g	200g
カーネルコーン (冷凍)	10g	10g	15g	20g
マヨネーズ	大%	大1½	大2	大2%
塩	少々	少々	小½	小½
顆粒だし(和風)	少々	小½	小½	小½

お買物メモ…片栗粉・マヨネーズ・顆粒だし



10/12月 消費期限 10/14(水)

塩だれチキン

お魚とうふ揚げとじゃが芋の味噌煮・青菜のお浸し



工 331kcal 蛋 24.9g 脂 15.6g 炭 22.7g 塩 2.6g
原材料: サニーレタス・ミニトマト・小松菜・玉葱…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	351	361	371	381	561
本体価格 (税込価格)	970円 (1,047円)	1,744円 (1,883円)	2,478円 (2,676円)	3,212円 (3,468円)	3,212円に 803円 (867円) プラス

作り方

〈塩だれチキン〉

- 電子レンジ 凍ったままの本品を耐熱皿にのせて1袋当たり約3分30秒加熱する(冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください)。
- サニーレタス、ミニトマトを添える。

〈お魚とうふ揚げとじゃが芋の味噌煮〉

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- ゆでたむき枝豆を添える。

〈小松菜・玉葱〉

- 茹でる 小松菜はカットして、ゆでる。
- 水気を切って、天ぷらつゆをかける。

	1人用	2人用	3人用	4人用
★塩だれチキン (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
サニーレタス 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
★お魚とうふ揚げと じゃが芋の味噌煮(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
玉葱(カット済)	20g	40g	60g	80g
天ぷらつゆ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

お買物メモ…天ぷらつゆ



10/13火

牛肉とお芋のチンジャオ風
国産キャベツの肉餃子・中華あえ

消費期限 10/15(木)



工 489kcal 蛋 17.0g 脂 24.0g 炭 51.1g 塩 3.6g

原材料: じゃが芋・玉葱・もやし・人参…国産 牛コマ…オーストラリア産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	202	212	222	232	522
本体価格 (税込価格)	1,198円 (1,293円)	1,498円 (1,617円)	1,902円 (2,054円)	2,351円 (2,539円)	2,351円に 587円 ずつ (633円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 人参…細切り
もやし…人参と共にゆでる→
水気を切る

- イ じゃが芋…拍子木切り→水さ
らし→水気を切って耐熱
皿にのせ(ラップ有)、電
子レンジ(500W)で1人
用当たり約1分30秒加熱
又は固めにゆでる

玉葱…薄切り

- ウ 牛肉…Aをもみ込む

〈作り方〉手順 ●→●→●

- ① フライパンに油を熱して①を
炒め、いったん取り出す。

- ② ①のフライパンに油を足して②
の牛肉を炒め、火が通ったら①を
戻し、三色ピーマンを加えてさ
っと炒め、ソースで味付けする。

- ① フライパンに油を熱して凍
ったままの餃子を並べ、中火で
焼き色をつける。

- ② 湯少々(餃子の高さの1/3量の
湯)を加えて蓋をして蒸し焼き
にし、水気がなくなったら蓋を
取り、餃子の底がカリッとする
まで焼き、ラー油、酢しょうゆ
につけていただく。

- ① Bで⑦をあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	40g	80g	120g	160g
酒	小½	小1	大½	大¾
Aしょうゆ	小½	小1	大½	大¾
片栗粉	小½	小1	大½	大¾
油	小¾	大½	大¾	大1
じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
三色ピーマン (冷凍)	25g	50g	75g	100g
油	小¾	大½	大¾	大1
炒めソース (オイスター)	1袋	2袋	3袋	4袋
国産キャベツの肉餃子 (冷凍)	4コ	8コ	12コ	16コ
油	小¾	大½	大¾	大1
ラー油	適宜	適宜	適宜	適宜
酢	大½	大1	大1½	大2
しょうゆ	小¾	大½	大¾	大1
もやし	50g	100g	150g	200g
人参	15g	30g	45g	60g
塩	少々	小¼	小½	小½
Bごま油	小1	大¾	大1	大1½

お買物メモ…片栗粉・ラー油・ごま油

国産キャベツの肉餃子
国産のキャベツをバランスよく配合した、もうひとつ
食べたくなるおすすめの餃子です。

炒めソース 国産キャベツの
肉餃子

10/13火

牛肉のりんごだれ焼き
厚揚げと里芋の炊き合わせ

消費期限 10/15(木)



工 344kcal 蛋 24.2g 脂 17.4g 炭 22.4g 塩 2.8g

原材料: 玉葱・ぶなしめじ・水菜…国産 牛コマ…オーストラリア産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	32	42	52	62	512
本体価格 (税込価格)	1,395円 (1,506円)	1,860円 (2,008円)	2,362円 (2,550円)	2,920円 (3,153円)	2,920円に 730円 ずつ (788円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 厚揚げ…熱湯をかけて油抜き
→食べやすく切る

いんげん…2～3等分する

- ① ぶなしめじ…小房に分ける
水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ① フライパンに油を熱して、牛
肉、玉葱、ぶなしめじを炒め
焼き、たれ(お好みで加減)で
味付けし、水菜を添える。

- ① 鍋に京風煮物のたれ、水、厚揚
げ、里芋を入れて蓋をして煮る。

- ② 火が通ったら、いんげんを加え
てさっと煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	70g	140g	210g	280g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
油	小¾	大½	大¾	大1
りんごだれ	1袋	2袋	3袋	4袋
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
厚揚げ	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
里芋(冷凍)	50g	100g	150g	200g
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
京風煮物のたれ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
水	130ml	200ml	270ml	320ml



りんごだれ 京風
煮物のたれ

10/13火

やまと豚重ねカツ&牛肉入りコロッケ
宝袋煮

消費期限 10/15(木)



工 530kcal 蛋 21.4g 脂 25.3g 炭 54.1g 塩 2.4g

原材料: かぼちゃ・キャベツ・人参・小松菜…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	242	252	262	272	532
本体価格 (税込価格)	1,294円 (1,397円)	1,618円 (1,747円)	2,054円 (2,218円)	2,540円 (2,743円)	2,540円に 635円 ずつ (685円) プラス

下ごしらえ

- ア かぼちゃ…6～7mm厚のくし
形切り

キャベツ…せん切り

- ① 油揚げ…切り込みを入れて袋
状にする→熱湯をかけ
て油抜き→卵を割り入れ
て口を楊枝で止める

人参…約5mm厚の半月又は
いちよう切り

- ウ 小松菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ① かぼちゃは中温(170～
180℃)の揚げ油で素揚げに
し、取り出す。

- ② カツ、コロッケは凍ったまま、
中温(170～180℃)の揚げ油
で揚げ、①と共に器に盛り、
キャベツ、ソースを添える。

揚げ時間の目安
やまと豚重ねカツ…約5分
北海道サクッと男爵コロッケ…約4分30秒

- ① 鍋にA、②(油揚げの口を上
にして)、れんこんを入れ、落
とし蓋をして煮る。

- ② 火が通ったら小松菜を加え
てさっと煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
やまと豚重ねカツ (約50g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
北海道サクッと男爵コロッケ (牛肉入り・約70g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
かぼちゃ	40g	80g	120g	160g
揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜			
キャベツ	50g	100g	150g	200g
ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
油揚げ (1/2サイズ)	1枚	2枚	3枚	4枚
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
れんこん (乱切り・冷凍)	30g	60g	90g	120g
人参	15g	30g	45g	60g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	140ml	220ml	300ml	360ml
酒	小1	大¾	大1	大1½
A塩	少々	少々	小¼	小½
しょうゆ	小¾	大½	大¾	大1
みりん	大½	大1	大1½	大2

お買物メモ…ソース

やまと豚重ねカツ
国産やまと豚は、肉質がきめ細かくて柔らかく、甘味
があるのが特徴です。モモ肉をミルフィーユ状に重ね
てパン粉を付けた、ジューシーでサクサクとした食
感のトンかつです。

やまと豚重ねカツ 北海道サクッと男爵コロッケ
牛肉入り

10/13火

釜揚げしらす丼
鶏肉と大根の煮物・みそ汁

消費期限 10/15(木)



工 253kcal 蛋 22.7g 脂 12.3g 炭 12.7g 塩 4.3g

原材料: 細葱…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	352	362	372	382	562
本体価格 (税込価格)	903円 (975円)	1,623円 (1,752円)	2,306円 (2,490円)	2,989円 (3,228円)	2,989円に 747円 ずつ (806円) プラス

※釜揚げしらす…自然解凍する

※釜揚げしらすはすぐにお召し上がりになら
ない場合は、早めに冷凍保管してください。

作り方

＜釜揚げしらす丼＞

- ① 丼にご飯を盛り、釜揚げしら
す、半熟たまご、カットした葱、
刻みのりをのせ、しょうゆを
かけていただく。

＜鶏肉と大根の煮物＞

- ① 湯煎 凍ったまま袋ごと約
10分加熱する。

- ② 茹でたグリーンピースを散らす。

＜あさりみそ汁＞

- ① 熱湯を
そそぐ

	1人用	2人用	3人用	4人用
釜揚げしらす (冷凍)	1パック	2パック	3パック	4パック
とろ〜り半熟たまご (冷蔵)	1コ	2コ	3コ	4コ
細葱	少々	少々	少々	少々
刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
鶏肉と大根の煮物 (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
★鶏肉と大根の煮もの (冷蔵)	1袋	2袋	3袋	4袋
グリーンピース (冷蔵)	10g	10g	15g	20g
あさりみそ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
熱湯	160ml	320ml	480ml	640ml

みそ汁

しらすは骨ごと食べられるため、カルシウ
ム、ビタミンD、ビタミンB12、タンパク質
を補給しやすい栄養価の高い食材です。カ
ルシウムは骨や歯の主な構成成分であり、
自律神経を安定させる働きがあります。

とろ〜り
半熟たまご 鶏肉と大根の
煮もの

カルシウム

10分ごはん

10/14 水 国産あじのごま醤油ソテー そぼろきんぴら 消費期限 10/16(金)



エコクック 工 442kcal 蛋 18.0g 脂 24.2g 炭 38.0g 塩 2.4g 原材料: 胡瓜・水菜・ごぼう・人参…国産 国産豚ひき肉…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	203	213	223	233	523
本体価格 (税込価格)	1,167円 (1,260円)	1,459円 (1,575円)	1,852円 (2,000円)	2,290円 (2,473円)	2,290円に 572円 [※] (617円) プラス

※ひき肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 胡瓜…すりこ木等でたく→食べやすく切る→Aで あえ、しばらく置く
- イ ごぼう…ささがき→水さらし 人参…細切り れんこん…いちよう切り
- ウ 水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- 1 フライパンに多めの油(1cm位)を熱し(熱しすぎに注意)、凍ったままのあじのごま醤油ソテーを入れ、時々返しながら両面揚げ焼く(5～6分)。
- 2 皿に盛り、②、水菜を添える。
※あじのごま醤油ソテーは小さな骨等が残ることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。

- 1 フライパンに油を熱してひき肉を炒め、パラパラになったら①を加えて更に炒める。
- 2 火が通ったらBで味付けして器に盛り、あおさ粉を振る。

国産あじのごま醤油ソテー

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産あじのごま醤油ソテー(冷凍)	3枚	6枚	9枚	12枚
油	フライパンの大きさに応じて適宜			
胡瓜	1/2本	1本	1½本	2本
サラダ油	小½	小1	大½	大¾
さとう	小½	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	小¼	小½
酢	小1	大¾	大1	大1½
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
国産豚ひき肉(冷凍)	15g	30g	45g	60g
ごぼう	50g	100g	150g	200g
人参	30g	60g	90g	120g
れんこんスライス(冷凍)	30g	60g	90g	120g
油	小¾	大½	大¾	大1
さとう	小¾	大½	大¾	大1
酒	小1	大¾	大1	大1½
しょうゆ	小1	大¾	大1	大1½
みりん	小¾	大½	大¾	大1
あおさ粉	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋

国産あじのごま醤油ソテー

国産の真あじをごま醤油粉末入りの衣で味付けしました。香ばしいごまの風味が真あじによく合う一品です。

国産あじのごま醤油ソテー

10/14 水 サーモン旨塩丼 ピーナツ香る和風炒め・落とし玉子汁 消費期限 10/16(金)



工 355kcal 蛋 26.3g 脂 19.1g 炭 19.4g 塩 4.2g ※ご飯の栄養量は含まれません 原材料: 貝割大根・もやし・かぼちゃ・葱…国産 国産豚コマ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	33	43	53	63	513
本体価格 (税込価格)	1,332円 (1,438円)	1,776円 (1,918円)	2,255円 (2,435円)	2,788円 (3,011円)	2,788円に 697円 [※] (752円) プラス

※サーモン・豚肉…自然解凍する

※サーモンはすぐにお召し上がりにならない場合は早めに冷凍保管してください。

下ごしらえ

- ア わかめ…水戻し
- イ かぼちゃ…耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1人用当たり約40秒加熱する
- ウ 葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 1 丼にご飯を盛り、サーモン、ア、貝割大根をのせる。
- 1 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、①、もやしを加えて更に炒める。
- 2 火が通ったら、ピーナツあえの素、塩、こしょうで味付けする。
- 1 鍋に水を入れて煮立て、卵を割り落としてお好みの固さになるまで煮、葱を加え、しじみみそ汁を溶かし入れる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
サーモンの塩ダレ漬け(60g・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
カットわかめ	1g	2g	3g	4g
貝割大根	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
国産豚コマ(冷凍)	30g	60g	90g	120g
もやし	100g	200g	300g	400g
かぼちゃ(カット済)	30g	60g	90g	120g
油	小¾	大½	大¾	大1
ピーナツあえの素	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
葱	1/4本	1/3本	1/2本	2/3本
しじみみそ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
水	160ml	320ml	480ml	640ml



サーモンの塩ダレ漬け…塩麹だけで魚臭さを打ち消し、サーモン本来の旨味と甘味を引き出しました。隠し味にごま油・ガーリックパウダーを使用し、ご飯に合う味付けです。

サーモンの塩ダレ漬け

10/14 水 牛肉の柳川風煮 小さなねぎ焼・白菜のごまあえ 消費期限 10/16(金)



エ 355kcal 蛋 23.1g 脂 14.5g 炭 32.9g 塩 2.9g 原材料: ごぼう・玉葱・白菜・人参…国産 牛コマ…オーストラリア産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	243	253	263	273	533
本体価格 (税込価格)	1,313円 (1,418円)	1,642円 (1,773円)	2,085円 (2,251円)	2,577円 (2,783円)	2,577円に 644円 [※] (695円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア ごぼう…ささがき→水さらし 玉葱…薄切り
- イ 白菜…ざく切り 人参…細切り→白菜と共にゆでる→水気を切る

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 1 鍋又はフライパンにA、②を入れて煮立て、牛肉、グリーンピースを加えて蓋をして煮る。
- 2 火が通ったら溶き卵を加え、お好みの固さまで煮る。

- 1 ねぎ焼は凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ有)、電子レンジ(500W)で加熱し、ポン酢じょうゆにつけていただく。

加熱時間の目安 3枚:約2分 6枚:約3分30秒

- 1 すりごま、Bを合わせて①をあえる。

牛肉の柳川風煮

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	50g	100g	150g	200g
ごぼう	30g	60g	90g	120g
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
だし汁	130ml	200ml	270ml	320ml
さとう	小1	大¾	大1	大1½
酒	小1	大¾	大1	大1½
しょうゆ	大¾	大1½	大2½	大3
みりん	小1	大¾	大1	大1½
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
グリーンピース(冷凍)	10g	10g	15g	20g
小さなねぎ焼(冷凍)	3枚	6枚	9枚	12枚
ポン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
白菜	50g	100g	150g	200g
人参	15g	30g	45g	60g
すりごま	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
さとう	小¼	小½	小¾	小1
しょうゆ	小½	小1	大½	大¾

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

小さなねぎ焼

10/14 水 豚肉の生姜焼風 ごぼうサラダ・豆腐入り松茸風味の吸いもの 消費期限 10/16(金)



工 425kcal 蛋 18.4g 脂 28.7g 炭 23.2g 塩 3.6g

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	353	363	373	383	563
本体価格 (税込価格)	893円 (964円)	1,605円 (1,733円)	2,280円 (2,462円)	2,956円 (3,192円)	2,956円に 739円 [※] (798円) プラス

※豚肉…自然解凍する

- 作り方
- ＜豚肉の生姜焼き風＞
- 1 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- 2 プレミアムサラダを添える。

- ＜ほぼカニ・コーン＞
- 1 茹でる ごぼうサラダと混ぜ合わせる。

- ＜豆腐入り松茸風味の吸いもの＞
- 1 お湯をそそぐ 豆腐はスプーン等ですくって、松茸風味吸いものと共に椀に入れ、熱湯を注ぐ。

	1人用	2人用	3人用	4人用
★豚肉の生姜焼き風(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
ブロックの新芽プレミアムサラダ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ごぼうサラダ(冷蔵)	1袋	2袋	3袋	4袋
ほぼカニ(冷凍)	1本	2本	3本	4本
カーネルコーン(冷凍)	10g	20g	30g	40g
豆腐(150g・1/2サイズ)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
松茸風味吸いもの	1袋	2袋	3袋	4袋
熱湯	160ml	320ml	480ml	640ml

豚肉の生姜焼き風

ごぼうサラダ

ほぼカニ

松茸風味吸いもの

10/15 木 やわらかジューシー!とうもろこし豚の甘辛焼き 厚揚げの葱塩がらめ・みそ汁 消費期限 10/17(土)



工 519kcal 蛋 31.0g 脂 33.1g 炭 24.2g 塩 4.2g 原材料: キャベツ・ミニトマト・葱・大根・白菜…国産 とうもろこし豚ロース…アメリカ産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	204	214	224	234	524
本体価格 (税込価格)	1,084円 (1,170円)	1,355円 (1,463円)	1,720円 (1,857円)	2,127円 (2,297円)	531円 (573円) ^{2,127円に} ^{531円} ^{ずつ} ^{プラス}

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 大根…いちよう切り 白菜…細切り
- ① 厚揚げ…食べやすく切る 葱…粗めのみじん切り
- ② キャベツ…せん切り

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ② フライパンに油を熱して①を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
- ③ 火が通ったらたれを加えて味を絡めて食べやすく切る。
- ④ 皿に盛り、キャベツ、ミニトマトを添える。

① フライパンにごま油を熱して厚揚げ、葱を炒める。

② 火が通ったらたれで味付けする。

① 鍋にだし汁、⑦を入れて蓋をして煮る。

② 火が通ったらみそを溶かし入れる。

とうもろこし豚ロース (約100g・冷凍)

片栗粉 適宜 油 小1 大2 大1 大1½

豚丼のたれ 1袋 2袋 3袋 4袋

キャベツ 50g 100g 150g 200g

ミニトマト 1コ 2コ 3コ 4コ

厚揚げ 1/2枚 1枚 1½枚 2枚

葱 1/4本 1/3本 1/2本 2/3本

ごま油 小½ 大½ 大¾ 大1

塩だれ 1/2袋 1袋 1½袋 2袋

大根 40g 80g 120g 160g

白菜 50g 100g 150g 200g

だし汁 200ml 400ml 600ml 800ml

みそ 大¾ 大1½ 大2 大2¾

お買物メモ…片栗粉・ごま油・みそ

豚丼のたれ 塩だれ

とうもろこし豚ロース…とうもろこし豚はとうもろこしの生産量世界一を誇るアメリカ中西部で育てた、安全で高品質の豚肉です。柔らかくて旨みのある美味しい豚肉です。

10/15 木 国産チキンカツレツ ほうれん草チーズ入り ゴロっと根菜のチャウダー風スープ 消費期限 10/17(土)



工 376kcal 蛋 22.1g 脂 8.3g 炭 53.2g 塩 3.6g 原材料: グリーンリーフ・ミニトマト・人参…国産 あさりむき身…中国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	34	44	54	64	514
本体価格 (税込価格)	1,373円 (1,482円)	1,831円 (1,977円)	2,325円 (2,511円)	2,874円 (3,103円)	718円 (775円) ^{2,874円に} ^{718円} ^{ずつ} ^{プラス}

※あさり…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 人参…耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ (500W) で1人用当たり約20秒加熱する
- ① グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ① フライパンに多めの油 (1cm位) を熱し (熱しすぎに注意)、凍ったままのカツレツを両面揚げ焼く (途中裏返ししながら6〜7分)。
- ② 器に盛り、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。

① 鍋に水、⑦の人参を入れて煮立て、あさり、さつま芋、ごぼうを加えて蓋をして煮る。

② 火が通ったら一旦火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火でとろみが付くまで煮、塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。

ほうれん草とチーズのチキンカツレツ (約65g・冷凍)

油 フライパンの大きさに応じて適宜

グリーンリーフ 少々 1/5コ 1/4コ 1/4コ

又葉野菜 ミニトマト 1コ 2コ 3コ 4コ

あさりむき身 (冷凍) 15g 30g 45g 60g

さつま芋 (乱切り・冷凍) 60g 120g 180g 240g

ごぼう (乱切り・冷凍) 20g 40g 60g 80g

人参 (カット済) 20g 40g 60g 80g

シチューミックス (クリーム・冷凍) 20g 40g 60g 80g

水 200ml 400ml 600ml 800ml

塩・こしょう 適宜 適宜 適宜 適宜

パセリ (乾) 少々 少々 少々 少々

野菜 カット済 (人参)

チーズは“カルシウム”を多く含む乳製品です。“カルシウム”は骨や歯を形成するのに必要なミネラルで、神経の興奮を抑えてストレスやイライラを和らげる効果も期待できます。

10/15 木 ゆずこしょう香る♪和風麻婆豆腐 国産あじ入りさんが・しめじのお味噌汁 消費期限 10/17(土)



工 464kcal 蛋 34.9g 脂 26.1g 炭 22.3g 塩 3.9g 原材料: 太葱・細葱・しし唐・ぶなしめじ・キャベツ…国産 国産鶏ひき肉…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	244	254	264	274	534
本体価格 (税込価格)	1,250円 (1,350円)	1,563円 (1,688円)	1,985円 (2,143円)	2,453円 (2,649円)	613円 (662円) ^{2,453円に} ^{613円} ^{ずつ} ^{プラス}

※ひき肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ あじ入りさんが…半解凍する しし唐…包丁の先で切り目を入れる
- ① 豆腐…水気を切る→1.5cm位の角切り
- 太葱…みじん切り 細葱…小口切り
- ② がらスープ+ゆずこしょう (お好みで加減)+Aを合わせる
- ぶなしめじ…小房に分ける
- キャベツ…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

- ① フライパンにごま油を熱してみじん切りの太葱、生姜を入れて炒め、香りが出たらひき肉を加えて更に炒める。
- ② 火が通ったら②を加えて煮立て、豆腐を加えて煮る。
- ③ 最後によく混ぜた③を加えてとろみをつけ、細葱を散らす。

① フライパンに油を熱し、⑦を蓋をして蒸し焼く (途中、裏返す)。

② マヨネーズ、七味唐がらしを添える。

① 鍋にだし汁、④を入れて蓋をして煮、みそを溶かし入れる。

国産鶏ひき肉 (冷凍) 40g 80g 120g 160g

太葱 1/4本 1/2本 2/3本 1本

生おろし生姜 1/2袋 1袋 1½袋 2袋

ごま油 小½ 大½ 大¾ 大1

生しぼりめん豆腐 (400g) 1/2パック 1パック 1½パック 2パック

がらスープ (粉末) 1/2袋 1袋 1½袋 2袋

ゆずこしょう 1袋 2袋 3袋 4袋

水 80ml 160ml 240ml 320ml

A さとう 小½ 小1 大½ 大¾

酒 小1 大¾ 大1 大1½

しょうゆ 小½ 大½ 大¾ 大1

B 片栗粉 小½ 大½ 大¾ 大1

水 大½ 大1 大1½ 大2

細葱 少々 少々 少々 少々

国産あじ入りさん (冷凍) 1コ 2コ 3コ 4コ

しし唐 1本 2本 3本 4本

油 小½ 大½ 大¾ 大1

マヨネーズ 適宜 適宜 適宜 適宜

七味唐がらし 1/2袋 1袋 1½袋 2袋

ぶなしめじ 1/4袋 1/2袋 2/3袋 1袋

キャベツ 50g 100g 150g 200g

だし汁 200ml 400ml 600ml 800ml

みそ 大¾ 大1½ 大2 大2¾

お買物メモ…ごま油・片栗粉・マヨネーズ・みそ

国産あじ入りさんが…あじのすり身に、玉葱・人参・ごぼう等に加え、みそ、しょうゆなどで味付けした、千葉県産の郷土料理“あじさんが”風に仕上げた一品です。*カルシウムは1コ当たり約180mg含まれます。

10/15 木 あかうおの煮つけ キャベツのそぼろ炒め・揚げなすのおろしあえ 消費期限 10/17(土)



工 280kcal 蛋 25.2g 脂 9.1g 炭 24.1g 塩 2.8g

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	354	364	374	384	564
本体価格 (税込価格)	906円 (978円)	1,630円 (1,760円)	2,316円 (2,501円)	3,002円 (3,242円)	750円 (810円) ^{3,002円に} ^{750円} ^{ずつ} ^{プラス}

※大根おろし…自然解凍する

作り方

＜あかうおの煮つけ＞

① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

② ゆでたオクラを添える。

＜キャベツのそぼろ炒め＞

① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

＜揚げなす＞

① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して1人用当たり約50秒加熱する。

② ①を水気を切った大根おろしであえ、ポン酢じょうゆをかけていただく。

★あかうおの煮つけ (骨取り・冷凍)

オクラ (冷凍) 15g 30g 45g 60g

★キャベツのそぼろ炒め (冷凍)

揚げなす 50g 100g 150g 200g

大根おろし (冷凍) 1袋 2袋 3袋 4袋

ポン酢じょうゆ 適宜 適宜 適宜 適宜

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

カルシウム

10分ごはん

10/16 金 豚肉と小松菜のふわ玉炒め 鶏唐のさっぱりおろしポン酢 消費期限 10/18(日)

エコクック



エ 486kcal 蛋 30.6g 脂 30.3g 炭 22.5g 塩 2.4g 原材料: 小松菜・玉葱・大根・貝割大根…国産 豚肩切り落とし肉…カナダ産

10/16 金 銀ひらすの金山寺みそ漬焼き ささみとパリパリ麺のサラダ・野菜と卵のささっと炒め 消費期限 10/18(日)

和ニッポン



エ 432kcal 蛋 25.8g 脂 22.4g 炭 31.8g 塩 2.8g 原材料: 水菜・ミニトマト・小松菜・玉葱…国産 国産鶏ささみ…国産 氷温造り銀ひらすの金山寺味噌漬…ニュージーランド産又はチリ産又はアルゼンチン産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	205	215	225	235	525
本体価格 (税込価格)	1,180円 (1,274円)	1,476円 (1,594円)	1,874円 (2,023円)	2,317円 (2,502円)	2,317円に 579円ずつ (625円) プラス

■16日(金)、17日(土)分を、本日もお届けします。

	1人用	2人用	3人用	4人用
豚肉…自然解凍する				
下ごしらえ				
⑦小松菜…ざく切り				
玉葱…くし形切り				
①大根…すりおろす→軽く水気を切る				
〈作り方〉手順				
①溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、大きくかき混ぜながらふんわりと炒め、取り出す。				
②フライパンの汚れを取って油を足し、豚肉を炒め、玉葱、小松菜の順に加えて更に炒める。				
③火が通ったらがらスープ、Aで味付けし、卵を戻して混ぜ合わせる。				
①鶏唐揚げは凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ無)、電子レンジで加熱する。				
加熱時間	1人用:約1分30秒	2人用:約2分20秒		
の目安				
※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。				
②①を器に盛って大根おろしをのせ、貝割を添え、ポン酢じょうゆをかけていただく。				

カルシウムたっぷり!小松菜の栄養について 緑黄色野菜である小松菜は、日本人に不足しがちなカルシウムをたっぷり含むことでも知られています。100g当たり170mg(日本食品標準成分表)も含まれ、野菜の中ではトップクラスです。アクが少なくあっさりとした味わいは色々な料理に使われます。

がらスープ HEALTHY ARRANGE COOK! 鶏唐揚げ

10/16 金 恋美豚のすき煮 加賀揚とオクラのおろし和え 消費期限 10/18(日)



エ 355kcal 蛋 27.9g 脂 12.6g 炭 32.4g 塩 3.5g 原材料: 白菜・人参・小松菜…国産 恋美豚切り落とし肉…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	35	45	55	65	515
本体価格 (税込価格)	1,373円 (1,482円)	1,831円 (1,977円)	2,325円 (2,511円)	2,874円 (3,103円)	2,874円に 718円ずつ (775円) プラス

■16日(金)、17日(土)分を、本日もお届けします。

	1人用	2人用	3人用	4人用
豚肉・大根おろし…自然解凍する				
下ごしらえ				
⑦加賀揚…半解凍する				
①オクラ…ゆでる				
大根おろし…水気を切る				
②車麴…水戻し→水気を絞る→縦横半分に分ける				
小松菜…ざく切り				
〈作り方〉手順				
①鍋に白菜、人参、牛丼のたれ、Aを入れて煮立て、豚肉、車麴を加えて蓋をして煮、火が通ったら小松菜を加えてさつと煮る。				
①⑦をアルミ箔にのせ、オーブントースターでカリッとするとまで焼く。				
②①、①をあえ、ポン酢じょうゆをかける。				

こいびとん 恋美豚 愛知県美浜町にある「恋の水神社」付近で徹底した管理のもと、ストレスの少ない環境で育てたSPF認証ブランド豚(※)です。旨みたっぷりで柔らかい肉質が特徴です。 ※SPF認証豚は、認定農場で健康な飼育システムで育てられている安全性の高い豚肉です。

10/16 金 なんこつつくねの蒲焼き ほたてと白菜の旨塩煮・シークワサーもずく 消費期限 10/18(日)



エ 309kcal 蛋 21.2g 脂 13.7g 炭 25.2g 塩 5.3g 原材料: 水菜・ミニトマト・白菜・人参・がなしめじ…国産 ベビーほたて…中国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	355	365	375	385	565
本体価格 (税込価格)	891円 (962円)	1,603円 (1,731円)	2,278円 (2,460円)	2,953円 (3,189円)	2,953円に 738円ずつ (797円) プラス

■16日(金)、17日(土)分を、本日もお届けします。

	1人用	2人用	3人用	4人用
なんこつつくね…自然解凍する				
作り方				
＜なんこつつくね＞				
①電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して加熱し、たれを絡め、カットした水菜、ミニトマトを添える。				
加熱時間	4コ:約3分	8コ:約5分		
の目安				
※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。				
＜ほたてと白菜の旨塩煮＞				
①煮る 鍋に、旨塩鍋のたれ、水、ほたて、野菜を入れて煮る。				

なんこつつくね 蒲焼のたれ 旨塩鍋のたれ シークワサーもずく

カルシウム

10分ごはん

10/17土

ビーフカツ&牛肉入りコロッケ

ベーコンと野菜のカレースープ煮

消費期限 10/18(日)



エ 588kcal 蛋 20.8g 脂 30.8g 炭 56.9g 塩 4.2g
原材料: グリーンリーフ・白菜・玉葱・人参…国産

約20分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	206	216	226	236	526
本体価格 (税込価格)	1,198円 (1,293円)	1,498円 (1,617円)	1,902円 (2,054円)	2,351円 (2,539円)	2,351円に 587円 (633円) プラス

■本日は、16日(金)のお届けです。

※ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

- 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)
- 白菜…ざく切り
- 玉葱…くし形切り
- 人参…短冊切り
- ベーコン…食べやすく切る
- グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ビーフカツ、コロッケは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で約5分揚げます。
- 皿に盛り、合わせたAをかけ、グリーンリーフを添える。

1 鍋にB、カレー粉(お好みで加減)を入れて煮立て、⑦を加えて蓋をして煮る。

2 火が通ったら塩で味を調える(ゆで卵は半分に切る)。

牛肉入りコロッケ

ビーフカツ

カレースープ煮の

	1人用	2人用	3人用	4人用
ビーフカツ (約85g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
服部さんちの やっぱりコロッケ (牛肉入・約60g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜			
グリーンリーフ 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
トマトケチャップ	大1	大2	大3	大4
ソース	小1/2	小1	大1/2	大3/4
ショルダーベーコン (冷凍)	20g	20g	30g	40g
卵	1/2コ	1コ	2コ	2コ
白菜	100g	200g	300g	400g
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
人参	15g	30g	45g	60g
カレー粉	1/2袋	1袋	1 1/2袋	2袋
水	250ml	500ml	750ml	1000ml
コンソメ	2/3コ	1 1/3コ	2コ	2 2/3コ
塩	少々	少々	小1/4	小1/2

お買物メモ…トマトケチャップ・ソース・コンソメ

ビーフカツ 服部さんちの やっぱりコロッケ ショルダーベーコン

10/17土

海鮮焼きそば

恵那鶏ナゲット

消費期限 10/18(日)



エ 592kcal 蛋 26.1g 脂 14.9g 炭 88.3g 塩 4.6g
原材料: キャベツ・玉葱・人参・サンチュ…国産 むきえび…インドネシア産又はベトナム産 いか短冊…チリ産又はペルー産

約15分

人気メニュー

包丁いらず

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	36	46	56	66	516
本体価格 (税込価格)	1,399円 (1,510円)	1,866円 (2,015円)	2,369円 (2,558円)	2,929円 (3,163円)	2,929円に 732円 (790円) プラス

■本日は、16日(金)のお届けです。

※えび・いか…自然解凍する

下ごしらえ

- ナゲット…半解凍する
- サンチュ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱し、焼きそばを炒め、一旦取り出す。
- フライパンの汚れを拭いて油を足し、えび、いかを炒め、キャベツ、玉葱、人参を加えて更に炒め、火が通ったら焼きそばを戻す。
- ソースで味付けし、あおさ粉を振り、紅生姜を添える。

1 ナゲットはアルミ箔にのせ、オーブントースターでカリッとするとまで焼く。

2 器に盛ってサンチュを添え、お好みでトマトケチャップにつけていただく。

海鮮焼きそば

恵那鶏ナゲット

焼きそば

	1人用	2人用	3人用	4人用
焼きそば(全粒粉入り)	1袋	2袋	3袋	4袋
油	小1/2	大1/2	大1/2	大1
むきえび(大・冷凍)	25g	50g	75g	100g
いか短冊(冷凍)	20g	40g	60g	80g
キャベツ(カット済)	70g	140g	210g	280g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
油	小1/2	大1/2	大1/2	大1
本格焼きそばソース	1袋	2袋	3袋	4袋
あおさ粉	1/2袋	1袋	1 1/2袋	2袋
千切紅生姜	10g	10g	20g	20g
恵那鶏ナゲット(冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
トマトケチャップ	適宜	適宜	適宜	適宜
サンチュ	1枚	2枚	3枚	4枚

お買物メモ…トマトケチャップ

カット済野菜

キャベツ

玉葱

人参

本格焼きそばソース 恵那鶏ナゲット

恵那鶏ナゲット 恵那鶏のムネ肉を使用した、ふんわり柔らかな食感のチキンナゲットです。

10/17土

こいびとん 恋美豚のしゃぶしゃぶ

消費期限 10/18(日)



エ 458kcal 蛋 22.6g 脂 27.5g 炭 30.0g 塩 1.4g
原材料: 白菜・葱・ほうれん草・人参・えのき茸・だし昆布・大根…国産 恋美豚ロース薄切り肉…国産

約20分

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- だし昆布…鍋に入れ、水を入れておく
- 白菜、ほうれん草…ざく切り
- 葱…斜め切り
- 人参…包丁又はピーラーで薄切り
- えのき茸…根元を切り落とす
- 大根…すりおろす→水気を切る
- ドレッシング+ポン酢じょうゆ(B)を合わせてごまだれを作る

作り方

- ⑦を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、酒少々(分量外)加えて煮立て、材料を順次加えて煮る。
マロニーはそのまま戻さず入れてください。加熱時間は約5分です。
- ポン酢じょうゆ(A)に、大根おろし、一味唐辛子(お好みで加減)を加えたたれ又は、④のごまだれにつけていただく。

恋美豚のしゃぶしゃぶ

	1人用	2人用	3人用	4人用
恋美豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用・冷凍)	100g	200g	300g	400g
白菜	70g	140g	210g	280g
葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
ほうれん草又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
人参	40g	80g	120g	160g
えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
マロニー	20g	40g	60g	80g
だし昆布	1/2本	1/2本	1本	1本
水	鍋の大きさに応じて適宜			
大根	50g	100g	150g	200g
一味唐辛子	1/2袋	1袋	1 1/2袋	2袋
ポン酢じょうゆ(A)	適宜	適宜	適宜	適宜
焙煎胡麻ドレッシング (15ml)	1袋	2袋	3袋	4袋
ポン酢じょうゆ(B)	小1	大1/2	大1	大1 1/2

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

豚肉をもっと食べたい方におすすめ!!

恋美豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用・冷凍) 200g×2パック(冷凍)

注文番号	本体価格	(税込価格)
165	1,380円	(1,490円)

詳しくはP.31「お買い置き」コーナーをご覧ください。

焙煎胡麻ドレッシング

10/17土

ちゃんぽん麺

レンジで焼き餃子・レタスのナムルサラダ

消費期限 10/18(日)



エ 582kcal 蛋 22.4g 脂 18.6g 炭 81.0g 塩 7.5g
原材料: レタス…国産

約10分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	356	366	376	386	566
本体価格 (税込価格)	891円 (962円)	1,603円 (1,731円)	2,278円 (2,460円)	2,953円 (3,189円)	2,953円に 738円 (797円) プラス

■本日は、16日(金)のお届けです。

作り方

＜ちゃんぽん麺＞

- 鍋に水、スープを入れ、沸騰したら冷凍麺を凍ったまま具材を上にして入れ、麺をかるくほぐしながら2～3分煮る。
- または 電子レンジ (詳しくはパッケージ参照) 500W 約9分30秒

＜焼き餃子＞

- 凍ったまま袋から出してトレーのまま蒸気口(表)を上にして(詳しくはパッケージ参照) 1袋当たり約1分30秒加熱。
- お好みでポン酢じょうゆでいただく。

＜ほぼカニ＞

- 食べやすく裂いて、ちぎったレタスと共に盛り、ドレッシングをかける。

ちゃんぽん麺

具付ちゃんぽんセット

ほぼカニ

レンジで三元豚の焼餃子

韓国ナムルドレッシング

ちゃんぽん麺	1人用	2人用	3人用	4人用
具付ちゃんぽんセット (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
水	270ml	540ml	810ml	1080ml
レンジで三元豚の焼餃子 (国産キャベツ使用・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
ポン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
ほぼカニ(冷凍)	1本	2本	3本	4本
レタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
韓国ナムルドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

お買物メモ…ポン酢じょうゆ