エコクック

11/30 月 とろ玉豚丼

コーンサラダ・みそ汁

消費期限 12/2(水)



工 462kcal 蛋 31.1g 脂 27.4g 炭 22.6g 塩 4.0g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：細葱・玉葱・水菜・グリーンリーフ・貝割大根…国産　豚肩コマ…カナダ産

約20分

	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）	1,095円（1,182円）	1,369円（1,478円）	1,738円（1,877円）	2,149円（2,320円）	2,149円に 537円（579円）ずつプラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐貝割大根…ざく切り
　分量の玉葱…くし形切り
㋑残りの玉葱…薄切り→水さらし
　又はお好みでさっとゆでる
　コーン…凍ったままラップで包み、電子レンジ（500W）で1人用当たり約20秒加熱
　水菜…ざく切り
　グリーンリーフ…ちぎる
　おさかなのウインナー…輪切り
㋒葱…小口切り
㋓Ⓐを合わせる

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶豚肉に片栗粉を振ってよくもみ込む。
❷フライパンに油を熱して①を焼き、火が通ったら㋓を加えて味付けする。
❸豚肉を隅に寄せ、空いた所に塩を加えた溶き卵を加えて大きくかき混ぜながらふんわりと炒める（なるべく豚肉と混ざらないように）。
❹丼にご飯を盛り、③、葱をのせる。
❶㋑を器に盛り、お好みのドレッシングでいただく。
❶鍋にだし汁、㋐の玉葱を入れて煮、火が通ったら貝割を加え、みそを溶かし入れる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
とろ玉豚丼	豚肩コマ（冷凍）	100g	200g	300g	400g
	片栗粉	小1	大⅔	大1	大1⅓
	油	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐ さとう	大½	大1	大1½	大2
	Ⓐ 酒	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐ しょうゆ	大⅔	大1½	大2⅓	大3
	Ⓐ みりん	小⅔	大½	大⅔	大1
	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
	塩	少々	少々	少々	小¼
	細葱	少々	少々	少々	少々
コーンサラダ	おさかなのウインナー	1/2本	1本	2本	2本
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	カーネルコーン（冷凍）	10g	20g	30g	40g
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	グリーンリーフ又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
	お好みのドレッシング	適宜	適宜	適宜	適宜
みそ汁	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	貝割大根	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
	だし汁	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	みそ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔

お買物メモ…片栗粉・ドレッシング・みそ

おさかなのウインナー

11/30 月 シャキッと肉団子のトマト煮

いかと野菜のイタリアンサラダ

消費期限 12/2(水)



工 386kcal 蛋 18.2g 脂 22.0g 炭 28.8g 塩 4.0g

原材料：白菜・玉葱・レタス・胡瓜…国産　いか短冊…チリ産又はペルー産

約15分　カロリーひかえめ　人気メニュー

	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）	1,419円（1,532円）	1,893円（2,044円）	2,404円（2,596円）	2,972円（3,209円）	2,972円に 743円（802円）ずつプラス

※いか…自然解凍する

下ごしらえ

㋐いか…酒少々（分量外）加えた熱湯でゆでる
　胡瓜…ところどころ皮をむいて輪切り
　レタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

❶鍋にトマト煮込みソース、分量の水を入れて煮立て、凍ったままの肉団子、玉葱を加えて蓋をして煮る。
❷火が通ったら、揚げなす、白菜を加えて蓋をして更に煮、塩、こしょうで味を調える。

❶㋐を器に盛り、ドレッシングを添える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
シャキッと肉団子のトマト煮	スギモトやわらかシャキッと肉団子（約24g/冷凍）	5コ	10コ	15コ	20コ
	揚げなす麻姿カット（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	白菜（カット済）	50g	100g	150g	200g
	玉葱（カット済）	30g	60g	90g	120g
	トマト煮込みソース	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	水	150mℓ	250mℓ	375mℓ	500mℓ
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
いかと野菜のイタリアンサラダ	いか短冊（冷凍）	20g	40g	60g	80g
	レタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
	胡瓜	1/3本	2/3本	1本	1⅓本
	イタリアンドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

カット済野菜 〈白菜〉 〈玉葱〉

スギモトやわらかシャキッと肉団子　トマト煮込みソース

カルショク

和ごころ

11/30 月 白身魚フリッターの黒酢がらめ

和風かき玉スープ・白菜の香りあえ

消費期限 12/2(水)



工 428kcal 蛋 20.0g 脂 11.3g 炭 61.5g 塩 5.0g

原材料：さつま芋・玉葱・ピーマン・白菜…国産

約25分　人気メニュー

	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）	1,277円（1,379円）	1,597円（1,724円）	2,028円（2,190円）	2,507円（2,707円）	2,507円に 626円（676円）ずつプラス

下ごしらえ

㋐さつま芋…輪切り又は半月切り→水さらし→固めにゆでる
　ピーマン…乱切り
　分量の玉葱…くし形切り
㋑わかめ…水戻し
　白菜…ざく切り→ゆでる
㋒残りの玉葱…薄切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶白身魚フリッターは凍ったまま耐熱皿にのせ（ラップなし）、電子レンジ（500W）で1人用当たり約1分20秒、2人用当たり約2分加熱する。
※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。
❷フライパンに油を熱して㋐を炒め、火が通ったら①を加えて更に炒め、甘酢ソースを絡める。
❶鍋にⒶ、㋒の玉葱を入れて煮立て、はるさめ（そのまま）、コーンを加えて約2分煮る。
❷よく混ぜたⒷでとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
❶㋑をⒸであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
白身魚フリッターの黒酢がらめ	白身魚フリッター（冷凍）	100g	200g	300g	400g
	さつま芋	50g	100g	150g	200g
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	甘酢ソース（黒酢入り）	1袋	2袋	3袋	4袋
和風かき玉スープ	はるさめ	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	くるくるボール	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	カーネルコーン（冷凍）	10g	10g	15g	20g
	卵	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	だし汁	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	Ⓐ 酒	大½	大1	大1½	大2
	Ⓐ 塩	少々	小¼	小⅓	小½
	Ⓐ しょうゆ	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐ みりん	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓑ 片栗粉	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓑ 水	大½	大1	大1½	大2
白菜の香りあえ	白菜	50g	100g	150g	200g
	カットわかめ	1g	2g	3g	4g
	Ⓒ ごま油	小½	小1	大½	大⅔
	Ⓒ しょうゆ	小½	小1	大½	大⅔

お買物メモ…片栗粉・ごま油

※白身魚フリッターはまれに小骨等が残ることがあります。お召し上がりの際はご注意ください。

白身魚フリッター　甘酢ソース

11/30 月 照りマヨチキン

海老つみれとかぼちゃの昆布煮・ごぼうサラダ

消費期限 12/2(水)



工 355kcal 蛋 20.7g 脂 16.9g 炭 30.1g 塩 2.6g

原材料：サニーレタス・ミニトマト・豆苗…国産

約10分　カロリーひかえめ　人気メニュー

	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）	881円（951円）	1,585円（1,711円）	2,252円（2,432円）	2,919円（3,152円）	2,919円に 729円（787円）ずつプラス

作り方

<チキンステーキ>

❶電子レンジ 500W ラップ有　凍ったまま耐熱皿にのせて加熱し、マヨネーズをかけ、サニーレタスを添える。

加熱時間の目安	
	1枚：約2分30秒
	2枚：約4分30秒

※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。

<海老つみれとかぼちゃの昆布煮>

❶湯煎　凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

<ごぼう・コーン・豆苗>

❶茹でる　豆苗はカットしてゆで、水気を切ってドレッシングであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
照りマヨチキン	レンジでふっくら照焼きチキンステーキ（冷凍）	1枚	2枚	3枚	4枚
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜	適宜
	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
★海老つみれとかぼちゃの昆布煮（冷凍）		1袋	2袋	3袋	4袋
ごぼうサラダ	ごぼう（ささがき・冷凍）	50g	100g	150g	200g
	カーネルコーン（冷凍）	10g	20g	30g	40g
	豆苗	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	和風ドレッシングデリシャス	1袋	2袋	3袋	4袋

お買物メモ…マヨネーズ

レンジでふっくら照焼きチキンステーキ　海老つみれとかぼちゃの昆布煮　和風ドレッシングデリシャス

10分ごはん

エコクック

12/1 火

大判!!でっかいハンバーグ

シーフードマリネ

消費期限 12/3(木)



約25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	202	212	222	232	522
本体価格(税込価格)	1,196円(1,291円)	1,496円(1,615円)	1,899円(2,050円)	2,348円(2,535円)	2,348円に 587円(633円) ずっプラス

※いか・あさり…自然解凍する

下ごしらえ

ア ハンバーグ…半解凍する
イ いか、あさり…酒少々（分量外）加えた熱湯でゆでる
　分量の玉葱…薄切り
ウ ボウルにA、イを入れて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる
エ 残りの玉葱…食べやすく切る
　かぼちゃ…薄切り→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1分加熱
　ピーマン…食べやすく切る
オ ミニトマト…くし形切り
　サニーレタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンに油を熱してエを炒め、塩、こしょうで味付けして皿に盛る。
2. フライパンの汚れを取って油を足し、アのハンバーグを入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼き、①の皿に盛り、ハンバーグにソースをかける。
1. 食べる直前にウにオを加えて混ぜ、器に盛る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
大判!!でっかいハンバーグ	どでかいハンバーグ(約170g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	お肉のためのソース オニオンペパー	1袋	2袋	3袋	4袋
シーフードマリネ	かぼちゃ	40g	80g	120g	160g
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	いか短冊(冷凍)	20g	40g	60g	80g
	あさりむき身(冷凍)	15g	30g	45g	60g
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
	A サラダ油	小1	大⅔	大1	大1⅓
	A さとう	大½	大1	大1½	大2
	A 酢	大1	大2	大3	大4
	A 塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	サニーレタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ

どでかいハンバーグ
1コ約170gの大判ハンバーグ!!鶏肉ベースのやわらかい食感が特徴です。玉葱の旨味とほんのりペパーが効いたしょうゆベースのソースをかけていただきます。

どでかいハンバーグ（MILK） お肉のためのソースオニオンペパー（MILK）

工 516kcal 蛋 21.7g 脂 31.2g 炭 37.1g 塩 3.2g

原材料：玉葱・ピーマン・ミニトマト・サニーレタス…国産　かぼちゃ…国産又はメキシコ産　いか短冊・あさりむき身…中国産

カルショク

12/1 火

鮭のバター醤油焼き

湯豆腐

消費期限 12/3(木)



約15分　人気メニュー　カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	32	42	52	62	512
本体価格(税込価格)	1,344円(1,451円)	1,792円(1,935円)	2,275円(2,457円)	2,813円(3,038円)	2,813円に 703円(759円) ずっプラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

ア 魚…塩、こしょうを振っておく
　グリーンリーフ…ちぎる
　長芋…皮をむいて酢水にさらす→輪切り又は半月切り
イ 豆腐…食べやすく切る
　水菜…ざく切り
　ぶなしめじ…小房に分ける

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンにバターを熱し、魚と長芋を共に両面蓋をして蒸し焼く。
2. 魚に火が通ったら、和風ソース（お好みで加減）を加えて味付けし、長芋と共に器に盛り、グリーンリーフを添える。

1. 鍋に材料が浸かる位のだし汁を入れて煮立て、豆腐、人参、ぶなしめじを加えて煮、最後に水菜を加えてさっと煮る。
2. ポン酢じょうゆにつけていただく。

		1人用	2人用	3人用	4人用
鮭のバター醤油焼き	銀鮭(冷凍)	1切(70g)	2切(140g)	3切(210g)	4切(280g)
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	長芋	60g	120g	180g	240g
	ポーションバター	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	和風ソース	1袋	2袋	3袋	4袋
	グリーンリーフ又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
湯豆腐	豆腐(300g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
	ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	だし汁	適宜	適宜	適宜	適宜
	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

カット済野菜 〈人参〉

工 345kcal 蛋 25.8g 脂 16.5g 炭 23.3g 塩 2.3g

原材料：長芋・グリーンリーフ・水菜・人参・ぶなしめじ…国産　銀鮭…チリ産

ポーションバター（MILK） 和風ソース（MILK）

和ごころ

12/1 火

とうもろこし豚のたっぷり生姜焼き

かぼちゃの炊き合わせ・お味噌汁

消費期限 12/3(木)



約25分　栄養士イチオシ!

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	242	252	262	272	532
本体価格(税込価格)	1,304円(1,408円)	1,631円(1,761円)	2,071円(2,236円)	2,560円(2,764円)	2,560円に 640円(691円) ずっプラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア キャベツ…せん切り
　分量の玉葱…薄切り
イ ちくわ…食べやすく切る
　かぼちゃ…一口大に切る
　残りの玉葱…くし形切り
ウ いんげん…2〜3等分に切る
エ 油揚げ…熱湯をかけて油抜き→短冊切り
　葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. フライパンに油を熱して豚肉、アの玉葱を入れて焼き、豚肉に焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
2. 火が通ったら生姜王（たれ）を加えて味を絡める。
3. 豚肉を食べやすく切って器に盛り、キャベツを添える。
1. 鍋にA、イ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. 鍋にだし汁を煮立て、エを加えてひと煮し、みそを溶かし入れる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
とうもろこし豚のたっぷり生姜焼き	とうもろこし豚ロース(約100g・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	生姜王	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	キャベツ	50g	100g	150g	200g
かぼちゃの炊き合わせ	焼ちくわ(冷凍)	1/2本	1本	1½本	2本
	かぼちゃ	80g	160g	240g	320g
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	A だし汁	150mℓ	240mℓ	330mℓ	400mℓ
	A さとう	小⅔	大½	大⅔	大1
	A 酒	小1	大⅔	大1	大1⅓
	A しょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓
お味噌汁	油揚げ	1/4枚	1/2枚	2/3枚	1枚
	葱	1/4本	1/3本	1/2本	2/3本
	だし汁	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	みそ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔

お買物メモ…みそ

生姜王
みじん切りの生姜とペースト状の生姜をたっぷりと使用し、隠し味に味噌を加えた風味豊かな「創味食品」の生姜焼き用のたれです。

生姜王（MILK） 焼ちくわ

工 490kcal 蛋 27.7g 脂 25.6g 炭 37.1g 塩 4.9g

原材料：玉葱・キャベツ・葱…国産　かぼちゃ…国産又はメキシコ産　とうもろこし豚ロース…アメリカ産

10分ごはん

12/1 火

ひれかつのふわ玉あんかけ丼

大根の梅サラダ・れんこんの土佐あえ

消費期限 12/3(木)



約10分　カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	352	362	372	382	562
本体価格(税込価格)	919円(992円)	1,652円(1,784円)	2,347円(2,534円)	3,043円(3,286円)	3,043円に 760円(820円) ずっプラス

作り方

<レンジDEひれかつ>

1. 電子レンジ 500W ラップ無　凍ったまま耐熱皿に移して加熱する。

加熱時間の目安	1人用：約1分20秒
	2人用：約2分30秒

※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。

<和風玉子あん>

2. 湯煎　凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
3. 丼にご飯を盛り、①をのせて②をかけ、刻みのりを散らす。

<大根サラダ>

1. 器に盛り、梅かつおをかける。

<れんこんの土佐あえ>

1. 湯煎　凍ったまま袋ごと約5分加熱する。

		1人用	2人用	3人用	4人用
ひれかつのふわ玉あんかけ丼	レンジDEひれかつ(冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
	★和風玉子あん(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
	刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
大根の梅サラダ	大根サラダ	80g	160g	240g	320g
大根の梅サラダ	ノンオイル梅かつお	1袋	2袋	3袋	4袋
	★れんこんの土佐あえ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋

新登場商品
和風玉子あん
甘辛いたれにとろっとした玉子を合わせました。

工 360kcal 蛋 15.2g 脂 18.2g 炭 33.9g 塩 3.1g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：大根サラダ…国産

レンジDEひれかつ（MILK） 和風玉子あん（MILK） れんこんの土佐あえ（MILK）

エコクック

12/2 水 豚バラ大根

とうもろこしとアスパラ香ばし揚げ・三色塩炒め

消費期限 12/4(金)



約25分　人気メニュー

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる♪

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	203	213	223	233	523
本体価格(税込価格)	1,137円(1,227円)	1,422円(1,535円)	1,805円(1,949円)	2,232円(2,410円)	2,232円に 558円(602円) ずつプラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐香ばし揚げ…半解凍する
㋑大根、人参…乱切り
㋒白菜、にら…ざく切り
人参…薄めの半月切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶鍋に油を熱して豚肉、㋑の順で炒め、油が回ったらⒶを加えて蓋をして煮る。
❷火が通ったらむき枝豆を加えてさっと煮る。

❶アルミ箔に㋐の香ばし揚げをのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。
❷皿に盛り、お好みで塩につけていただく。

❶フライパンに油を熱して㋒を炒め、塩、こしょうで味付けする。

		1人用	2人用	3人用	4人用
豚バラ大根	豚バラコマ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
	大根	120g	240g	360g	480g
	人参	20g	40g	60g	80g
	むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐだし汁	150mℓ	240mℓ	330mℓ	400mℓ
	Ⓐさとう	大⅔	大1½	大2⅓	大3
	Ⓐ酒	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐしょうゆ	大1	大2	大3	大4
	Ⓐみりん	大½	大1	大1½	大2
とうもろこしとアスパラ香ばし揚げ(冷凍)		2コ	4コ	6コ	8コ
塩		適宜	適宜	適宜	適宜
三色塩炒め	白菜	80g	160g	240g	320g
	にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	人参	10g	20g	30g	40g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

とうもろこしとアスパラ香ばし揚げ

魚のすり身にとうもろこしとアスパラをふんだんに加えた香ばし揚げです。見た目も鮮やかな一品です。

工 446kcal 蛋 14.6g 脂 27.0g 炭 36.0g 塩 3.8g

原材料：大根・人参・白菜・にら…国産　豚バラコマ…オランダ産

カルショク

12/2 水 豚ロースカツ ごま香る♪ソース

つくねとかぶの煮物

消費期限 12/4(金)



約15分　人気メニュー

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	33	43	53	63	513
本体価格(税込価格)	1,413円(1,526円)	1,884円(2,034円)	2,392円(2,583円)	2,957円(3,193円)	2,957円に 739円(798円) ずつプラス

下ごしらえ

㋐人参…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
小松菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

❶とんかつは凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップなし)、電子レンジ(500W)で1枚当たり約1分50秒加熱し、食べやすく切る。
❷器に盛り、キャベツミックスを添え、ソースをかけていただく。

❶鍋に煮物のたれ、水を入れて煮立て、凍ったままのつくねボール、かぶ、人参を加えて蓋をして煮る。
❷火が通ったら、小松菜を加えてひと煮する。

		1人用	2人用	3人用	4人用
豚ロースカツごま香る♪ソース	クイックレンジロースとんかつ(約110g冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
	ごま入とんかつソース	1袋	2袋	3袋	4袋
	キャベツミックス	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
つくねとかぶの煮物	つくねボール(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
	かぶ(乱切り・冷凍)	60g	120g	180g	240g
	人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
	小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	煮物のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	120mℓ	200mℓ	270mℓ	320mℓ

カット済野菜


〈人参〉


〈キャベツミックス〉

キャベツ・赤キャベツ・人参が入ったミックスサラダです。洗わずにそのままお召し上がりいただけます。

ごま入とんかつソース

すりごま、いりごま、ねりごまの食感の異なるごまを使用した風味豊かなとんかつソースです。

工 480kcal 蛋 18.0g 脂 27.8g 炭 39.4g 塩 3.1g

原材料：人参・小松菜…国産

ロースとんかつ　ごま入とんかつソース　つくねボール　煮物のたれ

和ごころ

12/2 水 山形の郷土料理！芋煮

明太豆腐ステーキ

消費期限 12/4(金)



約25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	243	253	263	273	533
本体価格(税込価格)	1,275円(1,377円)	1,594円(1,721円)	2,024円(2,185円)	2,502円(2,702円)	2,502円に 625円(675円) ずつプラス

※牛肉・つぶ明太…自然解凍する

下ごしらえ

㋐豆腐…1人2枚当てに切る→充分に水気を切る
㋑青じその葉…せん切り
水菜…ざく切り
㋒里芋…皮をむいて塩少々(分量外)でもみ、流水で洗って食べやすく切る
大根、人参…半月又はいちょう切り
ごぼう…ささがき→水さらし
㋓葱…斜め切り

〈作り方〉手順 ●→●

❶鍋にⒶ、㋒を入れて蓋をして煮る。
❷火が通ったら牛肉を加え、アクを取りながら煮、最後に葱を散らす。
❶㋐の豆腐に塩、こしょうして小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
❷フライパンに油を熱して①を両面焼き、器に盛ってつぶ明太、青じその葉をのせ、水菜を添え、お好みでしょうゆをかけていただく。

		1人用	2人用	3人用	4人用
山形の郷土料理！芋煮	牛コマ(冷凍)	50g	100g	150g	200g
	里芋	70g	140g	210g	280g
	大根	60g	120g	180g	240g
	ごぼう	20g	40g	60g	80g
	人参	15g	30g	45g	60g
	Ⓐだし汁	250mℓ	500mℓ	750mℓ	1000mℓ
	Ⓐさとう	大⅔	大1½	大2⅓	大3
	Ⓐ酒	大⅔	大1⅓	大2½	大3⅓
	Ⓐしょうゆ	大1	大2⅓	大3½	大4⅔
	Ⓐみりん	小1	大⅔	大1	大1⅓
	細葱	少々	少々	少々	少々
明太豆腐ステーキ	生しぼりもめん豆腐(400g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	小麦粉	適宜	適宜	適宜	適宜
	油	小1	大⅔	大1	大1⅓
	博多で作ったつぶ明太(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
	青じその葉	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
	しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ

お買物メモ…小麦粉

ミニ知識

芋煮とは！？
山形の郷土料理“芋煮”は、山形県内でも地域、家庭によって醤油味や味噌味と異なり、具材も里芋以外は様々です。今回は牛肉と共に醤油味で煮込むレシピです。

国産さばのみぞれ煮

豚肉と野菜のスタミナ炒め風・揚げなすのみそ汁

消費期限 12/4(金)



約10分　人気メニュー　骨取り魚

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	353	363	373	383	563
本体価格(税込価格)	881円(951円)	1,585円(1,711円)	2,252円(2,432円)	2,919円(3,152円)	2,919円に 729円(787円) ずつプラス

※豚肉…自然解凍する

作り方

＜国産さばのみぞれ煮＞
❶湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
❷カットしてゆでた小松菜を添える。

＜スタミナ炒め風＞
❶電子レンジ 500Wラップ有 耐熱皿に、野菜、豚肉の順にのせ、焼肉のたれ、塩、こしょうを振って、1人用当たり約3分加熱する。
❷ひと混ぜする。

＜揚げなす＞
❶電子レンジ 500Wラップ有 凍ったまま耐熱皿にのせて、1人用当たり約40秒加熱する。
❷椀に①、わかめ汁を入れて、熱湯を注ぐ。

		1人用	2人用	3人用	4人用
国産さばのみぞれ煮	★国産さばのみぞれ煮(骨取り・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
	小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
豚肉と野菜のスタミナ炒め風	豚バラコマ(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	野菜増し袋	1袋	2袋	3袋	4袋
	焼肉のたれ	2/3袋	1⅓袋	2袋	2⅔袋
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
揚げなすのみそ汁	揚げなす麻婆カット(冷凍)	40g	80g	120g	160g
	わかめ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
	熱湯	160mℓ	320mℓ	480mℓ	640mℓ

工 400kcal 蛋 20.3g 脂 23.7g 炭 26.3g 塩 5.0g

原材料：小松菜・野菜増し袋…国産　豚バラコマ…オランダ産

10分ごはん

国産さばのみぞれ煮　焼肉のたれ

エコクック

12/3(木) 骨取りかれいのサクサクソテー クリームシチュー

消費期限 12/5(土)



約25分　人気メニュー

	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）	1,196円（1,291円）	1,496円（1,615円）	1,899円（2,050円）	2,348円（2,535円）	2,348円に 587円（633円）ずつプラス

※ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

ア ベーコン…食べやすく切る
　じゃが芋、人参…乱切り→じゃが芋は水さらし
　玉葱…くし形切り
イ れんこん…さっとゆでる→いちょう切り→Aであえる
　キャベツ…せん切り

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンの多めの油（1cm位）を熱し（熱しすぎに注意）、凍ったままのサクサクソテーを揚げ焼く。
2. 皿に盛り、イを添える。

1. 鍋に水、アを入れて蓋をして煮る。
2. 火が通ったらいったん火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮込む。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

		1人用	2人用	3人用	4人用
骨取りかれいのサクサクソテー	骨取りかれいのサクサクソテー（オニオン冷凍）	80g	160g	240g	320g
	油	フライパンの大きさに応じて適宜			
クリームシチュー	キャベツ	50g	100g	150g	200g
	れんこんスライス（冷凍）	20g	40g	60g	80g
	A マヨネーズ	大½	大1	大1½	大2
	A 塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	ショルダーベーコン（冷凍）	20g	20g	30g	40g
	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
	人参	15g	30g	45g	60g
	水	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	シチューミックス（クリーム・冷凍）	20g	40g	60g	80g
	パセリ（乾）	少々	少々	少々	少々

お買物メモ…マヨネーズ

骨取りかれいのサクサクソテー
骨を取った黄金かれいにたまねぎベースのパン粉とコーンフレークを混ぜ合わせ魚を包みました。サクサク、カリカリッとした食感が特徴です。

骨取りかれいのサクサクソテー　ショルダーベーコン　シチューミックス

工 519kcal　蛋 18.7g　脂 25.4g　炭 53.8g　塩 4.1g

原材料：キャベツ・じゃが芋・玉葱・人参…国産

12/3(木) 夢みどりで作る！筑前煮 7種具材のマヨぽん炒め

消費期限 12/5(土)



約15分

	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）	1,311円（1,415円）	1,748円（1,887円）	2,219円（2,396円）	2,744円（2,963円）	2,744円に 686円（740円）ずつプラス

※鶏肉・えび…自然解凍する

下ごしらえ

ア 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
イ にら…ざく切り
ウ Aは合わせておく

〈作り方〉手順 ●→●

1. 鍋に和風万能調味料、水を入れて煮立て、鶏肉、凍ったままの里芋、れんこん、ごぼう、人参を加えて蓋をして煮る。
2. 火が通ったら、むき枝豆を加えてさっと煮る。

1. フライパンに油を熱し、えび、きのこミックス、にらの順に加えて炒める。
2. 火が通ったら、ウで味付けする。

		1人用	2人用	3人用	4人用
夢みどりで作る！筑前煮	夢みどりモモ肉（一口カット・冷凍）	80g	160g	240g	320g
	里芋（冷凍）	50g	100g	150g	200g
	れんこん（乱切り・冷凍）	30g	60g	90g	120g
	ごぼう（乱切り・冷凍）	20g	40g	60g	80g
	人参（カット済）	20g	40g	60g	80g
	むき枝豆（冷凍）	10g	10g	15g	20g
	和風万能調味料	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	水	120mℓ	200mℓ	270mℓ	320mℓ
7種具材のマヨぽん炒め	むきえび（大・冷凍）	15g	30g	45g	60g
	もやし野菜炒めきのこミックス	135g	250g	385g	500g
	にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	A ポン酢じょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓
	A マヨネーズ	大½	大1	大1½	大2

お買物メモ…ポン酢じょうゆ・マヨネーズ

カット済野菜　（人参）　（もやし野菜炒めきのこミックス）　（もやし・ぶなしめじ・舞茸・キャベツ・人参入り）軽く水洗いしてからお使いください。

和風万能調味料

工 425kcal　蛋 22.6g　脂 19.9g　炭 38.9g　塩 2.7g

原材料：人参・にら…国産　夢みどりモモ肉…国産　むきえび…インドネシア産又はベトナム産

カルショク

和ごころ

12/3(木) 夢みどりの親子丼 いかメンチカツ・彩りあえ

消費期限 12/5(土)



約25分　人気メニュー

	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）	1,307円（1,411円）	1,634円（1,764円）	2,075円（2,241円）	2,565円（2,770円）	2,565円に 641円（692円）ずつプラス

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア いかメンチカツ…半解凍する
イ 玉葱…薄切り
ウ 人参…細切り
　ほうれん草、えのき茸…ざく切り→人参と共にゆでる

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. 鍋にA、玉葱を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして煮る。
2. 火が通ったら溶き卵を回し入れ、お好みの固さに仕上げる。
3. 丼にご飯を盛り、②、刻みのりの順にのせる。

1. アルミ箔にいかメンチカツをのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。
2. 食べやすく切って器に盛り、ちぎったサンチュを添え、お好みでソースをかける。

1. 合わせたBでウをあえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
夢みどりの親子丼	夢みどりモモコマ（冷凍）	70g	140g	210g	280g
	玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
	A だし汁	100mℓ	160mℓ	210mℓ	250mℓ
	A さとう	小1	大⅔	大1	大1⅓
	A 酒	小⅔	大½	大⅔	大1
	A しょうゆ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔
	A みりん	小⅔	大½	大⅔	大1
	卵	2コ	3コ	5コ	6コ
	刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
いかメンチカツ	いかメンチカツ（冷凍）	1コ	2コ	3コ	4コ
	サンチュ	1枚	2枚	3枚	4枚
	ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
彩りあえ	ほうれん草又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	人参	15g	30g	45g	60g
	B だし汁	大1	大2	大3	大4
	B しょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓

お買物メモ…ソース

いかメンチカツ
旨みと歯ごたえのあるアカイカを混ぜ込んだシーフードメンチカツです。温度を変えて2度揚げすることで中はコリコリとした食感を残し、外はさっくりと仕上げました。

いかメンチカツ

工 478kcal　蛋 30.8g　脂 28.2g　炭 25.2g　塩 3.7g　※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：玉葱・サンチュ・ほうれん草・えのき茸・人参…国産　夢みどりモモコマ…国産

12/3(木) 塩麻婆豆腐 ワンタンスープ・オイマヨサラダ

消費期限 12/5(土)



約10分　カロリーひかえめ

	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）	881円（951円）	1,585円（1,711円）	2,252円（2,432円）	2,919円（3,152円）	2,919円に 729円（787円）ずつプラス

作り方

＜塩麻婆豆腐＞
1 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
2 カットした葱を散らす。

＜ワンタンスープ＞
1 煮る 鍋にがらスープ、Aを入れて煮立て、ワンタン（凍ったまま）を加えて2～3分煮、カットしたにらを加えてさっと煮る。

＜カリフラワー・いんげん・人参＞
1 茹でる いんげんはカットしてゆでる。
2 水気を切って、オイスターソース、マヨネーズであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
塩麻婆豆腐	★塩麻婆豆腐（冷凍）	1袋	2袋	3袋	4袋
	細葱	少々	少々	少々	少々
ワンタンスープ	ワンタン（冷凍）	3コ	6コ	9コ	12コ
	にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	がらスープ（粉末）	1袋	2袋	3袋	4袋
	A 水	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	A 塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
オイマヨサラダ	カリフラワー（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	いんげん（冷凍）	10g	20g	30g	40g
	人参（カット済）	10g	20g	30g	40g
	オイスターソース	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	マヨネーズ	大½	大1	大1½	大2

お買物メモ…マヨネーズ

10分ごはん

工 347kcal　蛋 15.4g　脂 19.2g　炭 28.1g　塩 4.7g

原材料：細葱・にら・人参…国産

塩麻婆豆腐　ワンタン　がらスープ　オイスターソース

エコクック

12/4 金 焼き目パリっと餃子
肉野菜のみそ炒め

消費期限 12/6(日)



工 493kcal 蛋 18.2g 脂 27.5g 炭 43.2g 塩 3.6g

原材料：キャベツ・もやし・玉葱・人参・青梗菜…国産　豚肩切り落とし肉…カナダ産

約15分　時短メニュー

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる♪

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	205	215	225	235	525
本体価格（税込価格）	1,082円（1,168円）	1,353円（1,461円）	1,718円（1,855円）	2,124円（2,293円）	2,124円に 531円（573円）ずつプラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐キャベツ、青梗菜…ざく切り
玉葱…くし形切り
人参…薄めの半月切り
㋑Ⓐを合わせる

〈作り方〉手順 ●→●

❶熱したフライパン（油は不要）に、凍ったままの餃子を平らな面を下にして並べ、強火で約1分焼く。
❷水少々（餃子の高さの1/3量）を加え、蓋をして中火で約5分30秒蒸し焼く。
❸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、酢じょうゆにつけていただく。

❶フライパンに油を熱して豚肉を炒め、㋐、もやしを加えて更に炒める。
❷火が通ったら㋑で味付けし、塩、こしょうで味を調える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
焼き目パリっと餃子	焼き目パリっと餃子（約20g・冷凍）	7コ	14コ	21コ	28コ
	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⅔	大½	大⅔	大1
肉野菜のみそ炒め	豚肩切り落とし肉（冷凍）	20g	40g	60g	80g
	キャベツ	80g	160g	240g	320g
	もやし	75g	150g	200g	300g
	玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
	人参	15g	30g	45g	60g
	青梗菜	1/4株	1/2株	2/3株	1株
	油	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐさとう	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐ酒	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐみそ	大½	大1	大1½	大2
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…ラー油・みそ

焼き目パリッと餃子
餃子の餡には国産豚を使用し、「最もおいしいバランス」の比率で作った、餃子です。油を使わず、誰でも焼き目パリッと焼くことができます。

焼き目パリッと餃子

12/4 金 国産豚でチンジャオロース
ジューシー肉シューマイ

消費期限 12/6(日)



工 362kcal 蛋 20.8g 脂 18.0g 炭 29.1g 塩 4.0g

原材料：ピーマン・玉葱・サンチュ…国産　国産豚モモ細切り肉…国産

中華オイスターのたれ　ジューシー肉シューマイ

約15分　カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	35	45	55	65	515
本体価格（税込価格）	1,300円（1,404円）	1,734円（1,872円）	2,202円（2,378円）	2,722円（2,939円）	2,722円に 680円（734円）ずつプラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐ピーマン…細切り
㋑サンチュ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

❶フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら野菜を加えて更に炒め、たれ（お好みで加減）を絡める。

❶シューマイは凍ったまま耐熱皿にのせ、少量の水を振ってラップをし、電子レンジ（500W）で2コ当たり約1分30秒加熱する。
❷①を器に盛り、サンチュを添える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚でチンジャオロース	国産豚モモ細切り肉（冷凍）	60g	120g	180g	240g
	たけのこ千切り（冷凍）	40g	80g	120g	160g
	ピーマン	2コ	3コ	5コ	6コ
	玉葱（カット済）	40g	80g	120g	160g
	赤ピーマンスライス（冷凍）	10g	20g	30g	40g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	中華オイスターのたれ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ジューシー肉シューマイ（冷凍）		2コ	4コ	6コ	8コ
サンチュ		1枚	2枚	3枚	4枚

カット済野菜 〈玉葱〉

中華オイスターのたれ
オイスターのたれは、オイスターの旨みに加え、隠し味に豆板醤、胡椒で味を引き締めた、こだわりのたれです。

ジューシー肉シューマイ
鶏肉を使用した、ジューシーなしゅうまいです。肉粒感があり、食べ応えのある食感です。

カルショク

和ごころ

12/4 金 国産あじの開き干し
ポテトサラダ・豆苗のささっと炒め

消費期限 12/6(日)



13 工 407kcal 蛋 23.5g 脂 24.9g 炭 22.2g 塩 2.4g

原材料：じゃが芋・サニーレタス・豆苗・人参…国産　にんにく…中国産　あじの干物…国産

約25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	245	255	265	275	535
本体価格（税込価格）	1,244円（1,343円）	1,555円（1,679円）	1,974円（2,131円）	2,441円（2,636円）	2,441円に 610円（658円）ずつプラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

㋐じゃが芋…乱切り→水さらし→ゆでる→熱いうちにつぶす
ブロッコリー…さっとゆでる
㋑豆苗…ざく切り
人参…短冊切り
㋒にんにく…薄切り
㋓サニーレタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶魚はよく熱したグリルで焼く。

❶フライパンに油を熱し、ベーコン短冊を炒める。
❷Ⓐで㋐、①をあえ、サニーレタスと共に器に盛る。

❶フライパンにごま油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら㋑を加えて炒める。
❷火が通ったらⒷで味付けする。

		1人用	2人用	3人用	4人用
国産あじの開き干し	あじの干物（冷凍）	1枚	2枚	3枚	4枚
ポテトサラダ	ベーコン短冊（冷凍）	20g	20g	30g	45g
	油	小⅔	小⅔	小1	大½
	じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
	素材そのままブロッコリー（冷凍）	15g	30g	45g	60g
	Ⓐマヨネーズ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔
	Ⓐ塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	サニーレタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
豆苗のささっと炒め	豆苗	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	人参	20g	40g	60g	80g
	にんにく	1/2かけ	1かけ	1½かけ	2かけ
	ごま油	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓑさとう	小¼	小½	小⅔	小1
	Ⓑ酒	小½	小1	大½	大⅔
	Ⓑしょうゆ	小½	小1	大½	大⅔

お買物メモ…マヨネーズ・ごま油

ベーコン短冊

12/4 金 味噌煮込みうどん
リング天（淡路島産玉ねぎ入り）・甘酢あえ

消費期限 12/6(日)



工 621kcal 蛋 30.1g 脂 14.1g 炭 93.4g 塩 5.8g

原材料：玉葱…国産

約10分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	355	365	375	385	565
本体価格（税込価格）	948円（1,023円）	1,705円（1,841円）	2,422円（2,615円）	3,140円（3,391円）	3,140円に 785円（847円）ずつプラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

作り方

＜味噌煮込みうどん＞
❶煮る 凍ったまま、具が上になるように鍋に入れて煮る。（詳しくはパッケージ参照）
❷最後に、卵を落とし入れてお好みの固さになるまで煮る。

＜リング天＞
❶電子レンジ 500W ラップ無 凍ったまま耐熱皿に移して加熱する。

加熱時間の目安	2コ：約50秒
	4コ：約1分20秒

※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。

＜ブロッコリー・玉葱＞
❶茹でる 甘酢であえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
味噌煮込みうどん	味噌煮込みうどん（冷凍）	1セット	2セット	3セット	4セット
	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
リング天（淡路島産玉ねぎ入り・冷凍）		2コ	4コ	6コ	8コ
甘酢あえ	素材そのままブロッコリー（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	玉葱（カット済）	20g	40g	60g	80g
	甘酢	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

新登場商品

味噌煮込みうどん
東海地方で定番の味噌煮込みうどん。お鍋に入れて温めるだけでお召し上がりいただけます。
〈だし〉八丁味噌のコクと風味に、削り節や鶏の旨味がきいた味わい深いだしです。
〈麺〉東海地方の専門店を彷彿とさせる、中心部に硬さを残した麺に仕上げました。<具材>白ねぎ、鶏肉、椎茸、きざみ揚げ、麸が入っています。

味噌煮込みうどん　リング天

10分ごはん

エコクック

12/5 土 国産鶏つみれのあっさり塩鍋

消費期限 12/6(日)



■写真は2人前の量です

約25分　カロリーひかえめ

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる♪

注文番号	1人用 206	2人用 216	3人用 226	4人用 236	5人用以上 526
本体価格（税込価格）	1,196円（1,291円）	1,496円（1,615円）	1,899円（2,050円）	2,348円（2,535円）	2,348円に 587円（633円）ずつプラス

■本日分は、4日(金)のお届けです。

※つみれ…自然解凍する

下ごしらえ

㋐マロニー…熱湯に2～3分つけて戻す
白菜、えのき茸…ざく切り
葱…斜め切り
人参…短冊切り
豆腐…食べやすく切る

〈作り方〉手順

❶鍋に鍋のたれ、水を入れて煮立て、材料を順次加えて煮る。

国産鶏つみれのあっさり塩鍋

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産鶏つみれ（冷凍）	100g	200g	300g	400g
豆腐（300g）	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
白菜	80g	160g	240g	320g
もやし	100g	200g	300g	400g
葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
人参	20g	40g	60g	80g
えのき茸	1/4袋	1/2袋	1/2袋	1袋
マロニー	10g	20g	30g	40g
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋	5袋
水	400mℓ	600mℓ	800mℓ	1000mℓ

国産鶏つみれ
スプーン等ですくい、煮立った煮汁に入れてください。ふわっとした食感と鶏の旨味が感じられる生タイプならではの美味しさです。

工 391kcal　蛋 24.7g　脂 20.6g　炭 26.7g　塩 6.5g

原材料：白菜・もやし・葱・人参・えのき茸…国産

国産鶏つみれ　旨塩鍋のたれ

12/5 土 しっとり食感♪国産鶏そぼろ丼

さつま芋のお味噌汁・オクラのなめ茸あえ

消費期限 12/6(日)



約15分　カロリーひかえめ

注文番号	1人用 36	2人用 46	3人用 56	4人用 66	5人用以上 516
本体価格（税込価格）	1,437円（1,551円）	1,916円（2,069円）	2,433円（2,627円）	3,008円（3,248円）	3,008円に 752円（812円）ずつプラス

■本日分は、4日(金)のお届けです。

下ごしらえ

㋐ほうれん草…ざく切り
とりそぼろ……袋のまま熱湯で2～3分温める
みつば…ざく切り
㋑オクラ…凍ったままラップで包み電子レンジ（500W）で1人用当たり約20秒加熱

〈作り方〉手順

❶溶き卵に塩、こしょうを加えて混ぜる。
❷フライパンに油を熱し、ほうれん草を炒め、①を加えてふわふわに炒める。
❸丼にご飯を盛り、②、温めておいたとりそぼろ、みつばの順にのせる。

❶鍋に水を入れて煮立て、さつま芋、玉葱を加えて蓋をして煮、しじみみそ汁を溶かし入れる。

❶オクラをなめ茸であえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
しっとり食感♪国産鶏そぼろ丼	新食感 ほぐしとりそぼろ（60g・冷蔵）	1袋	2袋	3袋	4袋
	卵	2コ	3コ	5コ	6コ
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	ほうれん草又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	みつば	1/4ワ	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ
さつま芋のお味噌汁	さつま芋（乱切り・冷凍）	40g	80g	120g	160g
	玉葱（カット済）	30g	60g	90g	120g
	しじみみそ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	160mℓ	320mℓ	480mℓ	640mℓ
オクラのなめ茸あえ	オクラ（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	なめ茸うす塩味	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

カット済野菜 〈玉葱〉

新食感 ほぐしとりそぼろ
国産の鶏むね肉を炊き上げた後にほぐし、しっとりとした食感に仕上げました。丸大豆醤油のコクと、生姜の爽やかな辛味と香りがアクセントとなっています。

工 389kcal　蛋 29.0g　脂 16.2g　炭 31.7g　塩 3.9g　※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：ほうれん草・みつば・玉葱…国産

新食感 ほぐしとりそぼろ　なめ茸

カルショク

和ごころ

12/5 土 野菜たっぷり味噌ラーメン 焼き小籠包（ショウロンポオ）

消費期限 12/6(日)



約25分

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる♪

注文番号	1人用 246	2人用 256	3人用 266	4人用 276	5人用以上 536
本体価格（税込価格）	1,349円（1,456円）	1,687円（1,821円）	2,142円（2,313円）	2,648円（2,859円）	2,648円に 662円（714円）ずつプラス

■本日分は、4日(金)のお届けです。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐麺をゆでるたっぷりの湯を沸かす
㋑なると巻…半月切り
キャベツ、青梗菜…ざく切り
人参…半月又はいちょう切り

〈作り方〉手順

❶フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、㋑、もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうする。
❷㋐の熱湯で麺を約3分(お好みで加減)ゆでて湯を切る。
❸器にスープを入れて、熱湯を注ぎ、②の麺を入れて①をのせる。

❶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(分量外)加えて蓋をして蒸し焼く。
❷水気がなくなったら蓋を取り、底がカリッとなるまで焼き、器に盛ってミニトマトを添える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
野菜たっぷり味噌ラーメン	国産豚コマ（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	国産豚バラコマ（冷凍）	20g	40g	60g	80g
	なると巻	1/4本	1/4本	1/3本	1/3本
	キャベツ	60g	120g	180g	240g
	もやし	75g	150g	200g	300g
	青梗菜	1/4株	1/2株	2/3株	1株
	人参	15g	30g	45g	60g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	生中華麺（中太）	1玉	2玉	3玉	4玉
	ラーメンスープみそ味	1袋	2袋	3袋	4袋
	熱湯	1袋当たり約300mℓ			
焼き小籠包	小籠包（冷凍）	2コ	4コ	6コ	8コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
	ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ

寿がきや ラーメンスープみそ味
ポークの旨味をベースに、3種類の米みそをブレンドしたラーメンスープです。隠し味に練りごまを加えることでマイルドな味わいに仕上げました。

工 745kcal　蛋 30.2g　脂 26.5g　炭 96.5g　塩 8.3g

原材料：キャベツ・もやし・青梗菜・人参・ミニトマト…国産　国産豚コマ・国産豚バラコマ…国産

生中華麺　ラーメンスープみそ味　小籠包

12/5 土 豚肉の甘辛焼き

松茸茶わんむし・ポテトのゆかりあえ

消費期限 12/6(日)



約10分　カロリーひかえめ

注文番号	1人用 356	2人用 366	3人用 376	4人用 386	5人用以上 566
本体価格（税込価格）	881円（951円）	1,585円（1,711円）	2,252円（2,432円）	2,919円（3,152円）	2,919円に 729円（787円）ずつプラス

■本日分は、4日(金)のお届けです。

作り方

<豚肉の甘辛焼き>
❶湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
❷グリーンリーフを添える。

<松茸茶わんむし>
❶湯煎 約8分温める。

<ダイスポテト・むき枝豆>
❶茹でる 水気を切ってゆかりであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
豚肉の甘辛焼き	★豚肉の甘辛焼き（冷凍）	1袋	2袋	3袋	4袋
	グリーンリーフ又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
松茸茶わんむし（冷蔵）		1コ	2コ	3コ	4コ
ポテトのゆかりあえ	ダイスポテト（冷凍）	50g	100g	150g	200g
	むき枝豆（冷凍）	10g	10g	15g	20g
	ゆかり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

工 297kcal　蛋 16.7g　脂 15.6g　炭 22.5g　塩 3.6g

原材料：グリーンリーフ…国産

豚肉の甘辛焼き　松茸茶わんむし

10分ごはん