

5/12.5/19
月

牛肉のプルコギ

ごまとわかめのくずし豆腐



調理時間
約15分

消費期限5/14(水)・5/21(水)

下ごしらえ **ア** わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

牛肉のプルコギ		材 料	2人用	3人用
① 牛肉…ポリ袋にソースと共に入れてもみ込む 【For Kids】小さなお子さまには、ソースはお好みで調整してください。	牛コマ	140g	210g	
	プルコギソース	2袋	3袋	
	もやし(冷蔵)	150g	200g	
	玉葱	小1コ	小1コ	
	人参(冷蔵)	30g	40g	
② 玉葱…薄切り 人参…細切り にら…ざく切り	にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	
	ごま油	大1/2	大2/3	
③ フライパンにごま油を熱して、牛肉、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。	塩、こしょう	少々	少々	

ごまとわかめのくずし豆腐		材 料	2人用	3人用
① わかめ…食べやすく切る	豆腐	1パック	11/2パック	
	塩蔵わかめ	適量	適量	
② 豆腐は水気をきってくずしながら盛り、わかめのせ、合わせた A をかけてごまを振る。	しょうゆ	大1	大1 1/2	
	ごま油	小1	大1/2	
	白ごま	2/3袋	1袋	

小袋調味料付き

プルコギソース
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。

5/13.5/20
火

骨取りかれのタルタル南蛮

鶏肉と大根のこっくり煮



調理時間
約20分

消費期限5/15(木)・5/22(木)

下ごしらえ **ア** **①**で使用する湯を沸かす。

骨取りかれのタルタル南蛮		材 料	2人用	3人用
① サニーレタス…ちぎる ② フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼いて取り出す。 魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。	骨取りかれい(粉付)	160g	240g	
	油	適量	適量	
	チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	
	水	大1	大1 1/2	
	タルタルソース	2袋	3袋	
③ ② のフライパンの油を取り除いて汚れを拭き取り、チキン南蛮のたれ、水を入れてひと煮立ちさせ、魚を戻し入れてからめる。 チキン南蛮のたれには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	
	③を盛り、タルタルソースをかけ、サニーレタスを添える。			

鶏肉と大根のこっくり煮		材 料	2人用	3人用
① こんにやく…ちぎる→ ア の湯でゆでて水気をきる 大根、人参…乱切り→耐熱器に入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分) こんにやくはスプーンを使ってひと口大にちぎると簡単♪	若鶏コマ	50g	70g	
	大根(冷蔵)	200g	300g	
	人参(冷蔵)	40g	60g	
	こんにやく	1/4枚	1/3枚	
	むき枝豆(冷凍)	20g	20g	
② 鍋に A 、 ① 、枝豆を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。	だし汁	170ml	220ml	
	さとう	大2/3	大1	
	しょうゆ	大1 1/3	大2	
	みりん	大1	大1 1/2	

小袋調味料付き

チキン南蛮のたれ
はちみつと3種の酢をブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。

●電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

5/14.5/21
水

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し～辛子明太子だれ～

水菜の白あえ・なすのみそ汁



調理時間
約30分

消費期限5/16(金)・5/23(金)

下ごしらえ **ア** 小袋明太子は解凍する。
① 豆腐は適当な大きさに切り、充分に水気をきる。

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し～辛子明太子だれ～		材 料	2人用	3人用
① 白菜はざく切り、豚肉は食べやすく切る。 ② 鍋又フライパンに ① を重ね入れ、 A を振り、蓋をして弱火～中火で約10分蒸して盛る。 ③ ア (お好みで加減)、 B を合わせて ② にかける。	豚モモ薄切り肉	120g	180g	
	しゃぶしゃぶ用白菜(冷蔵)	300g	450g	
	酒	大2	大3	
	塩、こしょう	少々	少々	
	小袋明太子(冷凍)	1袋	1 1/2袋	
④ ア (お好みで加減)、 B を合わせて ② にかける。	しょうゆ	大2/3	大1	
	水	大1/2	大2/3	
	お好みでおろしにんにく	少々	少々	

水菜の白あえ		材 料	2人用	3人用
① 水菜はざく切り、人参は細切りにして共にゆで、水気をきってしょうゆを振りかけておく。ちくわは小口切りにする。 ② イ にすりごま、 C を加えてよくすり混ぜ、 ① をあえる。	ちくわ	1 1/3本	2本	
	水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	
	人参(冷蔵)	30g	40g	
	しょうゆ	小2/3	小1	
	豆腐	2/3パック	1パック	
	すりごま	2/3袋	1袋	
	さとう	大1 1/3	大2	
	塩	小1/4	小1/3	
	しょうゆ	小1	大1/2	

なすのみそ汁		材 料	2人用	3人用
① なすは半月切り、みつばはざく切りにする。 ② 鍋にだし汁、なすを入れて煮、みそを溶かし入れて盛り、みつばを散らす。	なす(地域により本数変更となる場合がございます)	1本	1 1/2本	
	だし汁	300ml	450ml	
	みそ	大1	大1 1/2	
	みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	

5/15.5/22
木

チーズ入り華味鳥のステーキ

ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮



調理時間
約20分

消費期限5/17(土)・5/24(土)

下ごしらえ **ア** **①**で使用する湯を沸かす。

チーズ入り華味鳥のステーキ		材 料	2人用	3人用
① フライパンに油を熱し、凍ったままのステーキを焼き、焼き色がついたら返して酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼く(目安として2人用約6～7分)。 こだわりの飼料で育てた九州産華味鳥にチーズを混ぜて食べやすく成型しました。	華味鳥チーズ入りステーキ(成型肉)(冷凍)	6枚(216g)	9枚(324g)	
	油	大1/2	大2/3	
	酒	大2/3	大1	
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	
	トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	
② サニーレタス…ちぎる トマト…くし形切り ③ ① に火が通ったら、 ② と共に盛る。				

ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮		材 料	2人用	3人用
① ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす かぼちゃ…種を取り、一口大に切る 玉葱…薄切り ウインナー…斜め切り 【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、小さく切ることですぐ食べやすくなります。	ウインナー	2本	3本	
	かぼちゃ(冷蔵)	200g	300g	
	ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	
	玉葱	小1コ	小1コ	
	水	170ml	220ml	
② 鍋に A 、 ① を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7～10分)。	コンソメ	1コ	1 1/2コ	
	塩、こしょう	少々	少々	

■天候異常等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。
■材料表の分量表示は、お届けする食材の分量です。
■栄養量の表示(日本食品標準成分表にて3人用を基準に1人分を算出)には、ご飯は含まれておりません。
目安となるご飯の量とエネルギー(茶碗1杯(150g)・約234kcal)
■調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。 ■調味料等はご家庭でご用意ください。

■ご飯はお届け材料に含まれません。 ■調理写真は1人用となります。
■加熱時間はあくまで目安となりますので、調理の様子を見ながら加減してください。
■パッケージの表示またはメニュー表示に従って保存してください。表示のないものは常温にて保存してください。
■冷凍食品は早めに冷凍保管してください。 ■野菜は流水でよく洗ってお使いください。
■アレルギー物質表示 お届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を●印にてメニュー上に表示しております。

