

8/18・8/25

月

豚肉のねぎ塩焼き

彩りやっこ・かぼちゃのみそ汁



調理時間
約35分

消費期限8/20(水)・8/27(水)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	31.8g	27.3g	18.1g	2.8g

豚肉のねぎ塩焼き

① 豚肉…食べやすく切る→**A**を振る

② 太葱…小口切り→**B**を加えて混ぜる

③ フライパンに油を熱して豚肉を両面焼き、**②**を加えてからめ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

材料

2人用

3人用

豚モモ薄切り肉

200g

300g

A酒

小1

大1/2

A塩

小1/4

小1/3

A粗びぎ黒こしょう

少々

少々

A油

大1/2

大2/3

太葱(冷蔵)

1本

1本

Aごま油

大1/2

大2/3

Bお好みで

少々

少々

Bおろしにんにく

少々

少々

サニーレタス又

葉野菜(冷蔵)

適量

適量

彩りやっこ

① オクラ…ゆでる→小口切り

ミニトマト…くし形切り→オクラと共に**C**と合わせる

② 豆腐は水気をきり、食べやすく切って盛り、食べる直前に**①**をかける。

材料

2人用

3人用

豆腐

1パック

11/2パック

オクラ(冷蔵)

2本

3本

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

Cごま油

大1

大1 1/2

Cしょうゆ

大1/2

大2/3

C塩、こしょう

少々

少々

かぼちゃのみそ汁

① かぼちゃ…食べやすく切る

青菜…ざく切り

② 鍋にだし汁、かぼちゃを入れて煮る。火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材料

2人用

3人用

かぼちゃ(冷蔵)

80g

120g

青菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

Aだし汁

300ml

450ml

Aみそ

大1

大1 1/2

8/20・8/27

水

鶏そぼろごはん

具たくさん豚汁



調理時間
約15分

消費期限8/22(金)・8/29(金)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	29.2g	19.6g	17.4g	3.4g

鶏そぼろごはん

① 溶き卵に**A**を加えて混ぜ、フライパンに入れて3〜4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。

卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。

② ①のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。

③ 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。

材料

2人用

3人用

鶏ひき肉

200g

300g

天井のたれ

2袋

3袋

卵

2コ

2コ

Aさとう

大2/3

大2/3

A塩

少々

少々

刻みりのり

1袋

1袋

具たくさん豚汁

① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK!)、斜め切り→水にさらす

大根、人参…いちょう又半月切り

青菜…ざく切り

ごぼうの表面をこすり洗う際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。

② 鍋にだし汁、**①**(青菜以外)を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。

③ **②**に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料

2人用

3人用

豚コマ

50g

70g

青菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

ごぼう(冷蔵)

50g

70g

大根(冷蔵)

100g

150g

人参(冷蔵)

30g

40g

Aだし汁

400ml

600ml

Aみそ

大1 1/3

大2

天井のたれ

醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

8/19・8/26

火

えび玉炒め

焼きなすの中華あえ



調理時間
約25分

消費期限8/21(木)・8/28(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	15.8g	18.2g	17.0g	4.5g

えび玉炒め

下ごしらえ

⑦ えびは解凍する。

① きくらげはぬるま湯につけて戻す。

材料

2人用

3人用

むきえび(大)(冷凍)

100g

150g

A塩

少々

少々

A酒、片栗粉

各小1

各大1/2

卵

1 1/3コ

2コ

A塩、こしょう

少々

少々

B油

大1/2

大2/3

キャベツ(冷蔵)

200g

300g

きくらげ

2/3袋

1袋

C油

小2/3

小1

旨塩鍋のたれ

2/3袋

1袋

焼きなすの中華あえ

① ミニトマトは半分に切り、オクラは斜め切り、なすは食べやすく切る。

② フライパンに油を熱してなす、オクラを焼く。

③ **D**、ごまを合わせ、**②**、ミニトマトをあえる。

材料

2人用

3人用

なす

2本

3本

[地域により本数変更となる場合がございます]

オクラ(冷蔵)

2本

3本

A油

大1 1/3

大2

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

白ごま

2/3袋

1袋

Aさとう

大2/3

大1

A酢、しょうゆ

各大1

各大1 1/2

Aごま油

小2/3

小1

Aお好みでおろし生姜

少々

少々

8/21・8/28

木

氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

鶏肉と野菜のごま風味炒め



調理時間
約25分

消費期限8/23(土)・8/30(土)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
255kcal	25.0g	13.1g	10.8g	2.3g

氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

下ごしらえ

⑦ 魚は解凍する。

材料

2人用

3人用

氷温造り 銀ひらす

160g

240g

昆布白醤油漬

(2切)

(3切)

大根(冷蔵)

100g

150g

鶏肉と野菜のごま風味炒め

① キャベツはざく切り、なす、人参は半月切りにする。

② フライパンに油を熱して鶏肉、**①**、枝豆を炒め、だし汁を加えて炒め合わせ、**A**で調味し、火を止めてすりごまを混ぜる。

材料

2人用

3人用

若鶏コマ

60g

90g

キャベツ(冷蔵)

160g

240g

なす

2/3本

1本

人参(冷蔵)

30g

40g

むき枝豆(冷凍)

20g

30g

A油

大1/2

大2/3

Aだし汁

大2

大3

A塩

小1/4

小1/3

Aしょうゆ

大1/2

大2/3

すりごま

1袋

1 1/2袋

