

9/15.9/22
月

うまうま豚バラ肉じゃが コールスロー



消費期限9/17(水)・9/24(水)

調理時間
約20分

うまうま豚バラ肉じゃが		材 料	2人用	3人用
① じゃが芋、人参…厚めの半月切り 玉葱…くし形切り 〔For Kids〕小さなお子さまには具材を小さめに切ることで食べやすくなります♪		豚バラ薄切り肉	200g	300g
		じゃが芋	3コ	4コ
		玉葱	小1コ	小1コ
		人参(冷蔵)	40g	60g
		だし汁	170ml	220ml
② 鍋に④、①を入れ、蓋をして中火にかける。 ③ 豚肉…食べやすく切る ④ ②が煮立ったら、豚肉を加えてアクを取り、落とし蓋(ない場合は中央に穴を開けたアルミホイル)をして中火で煮る(目安として2人用約8～10分)。 落とし蓋をすることで煮くずれを防ぎ、煮込み時間の短縮にもなります。		しょうゆ	大2	大3
		みりん	大2	大3
コールスロー		材 料	2人用	3人用
① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒) ② キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り キャベツは縦に持ったスライスしやすいです。包丁で切ってもOK! かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす ③ ②、コーンを⑥であえる。		かに風味かまぼこ	2本	3本
		キャベツ(冷蔵)	100g	150g
		カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
		マヨネーズ	大2	大3
		塩、こしょう	少々	少々

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

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
608kcal	20.7g	45.0g	38.2g	2.6g			
アレルギー物質を含む食品							
かに風味かまぼこ	小麦	卵	そば	落花生	えび	かに	くま

9/17.9/24
水

鮭のごま照り焼き 彩りひじきサラダ・青菜の煮浸し



消費期限9/19(金)・9/26(金)

調理時間
約35分

下ごしらえ		⑦ ひじき…ぬるま湯につけて戻す	① 魚…解凍する		
鮭のごま照り焼き			材 料	2人用	3人用
① 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく ② 太葱…ぶつ切り ③ すりごま、④を合わせる。 ④ 魚は水気を軽く拭き、②と共にごま油を熱したフライパンで両面を焼き、火が通ったら太葱は取り出す。 ⑤ ④のフライパンに③を加えてからめ焼き、太葱と共に盛る。 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。			骨取北海道産秋鮭	2切	3切
			切身(80g)(冷凍)		
			□塩、こしょう	少々	少々
			太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
			□ごま油	大1/2	大2/3
			すりごま	1袋	1 1/2袋
			□酒	大2	大3
			⑤ しょうゆ	大1 1/3	大2
			□みりん	大1 1/3	大2
彩りひじきサラダ			材 料	2人用	3人用
① ひじき…洗って水気をきる→熱湯で約2分ゆでる(途中、コーンを加える)→水にさらして水気をよくきる ひじきは水気をよくきりましょう。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまうので、注意してください。 ② 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る かに風味かまぼこ…ほぐす ③ ⑤を合わせ、①、②をあえる。			小芽ひじき	7g	10g
			かに風味かまぼこ	2本	3本
			カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
			胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
			□塩	少々	小1/4
			③ しょうゆ	小1	大1/2
			④ マヨネーズ	大2	大3
青菜の煮浸し			材 料	2人用	3人用
① 青菜…ざく切り 玉葱…薄切り ② 鍋に⑥、玉葱を入れて蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。			青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
			玉葱	小1コ	1コ
			⑤だし汁	170ml	220ml
			⑤塩	少々	小1/4
			⑤しょうゆ	小1/2	小2/3
			⑤みりん	大1/2	大2/3

9/16.9/23
火

油淋鶏 ユーリンチー すくい豆腐のかき玉スープ



消費期限9/18(木)・9/25(木)

調理時間
約25分

油淋鶏		材 料	2人用	3人用
① 鶏肉は塩、こしょうする。		若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
② ミントマトはくし形切りにし、レタスはちぎる。		□ 塩、こしょう	少々	少々
③ 太葱、生姜はみじん切りにし、 A と合わせる。		□ 片栗粉	適量	適量
④ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、 片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼く。		□ 油	適量	適量
⑤ 2 、 4 を盛り、 3 をかける。		太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
		生姜	1/3かけ	1/2かけ
		〔 酢	大1	大1 1/2
		A しょうゆ	大1	大1 1/2
		〔 ごま油	小1	大1/2
		レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
		ミントマト(冷蔵)	2コ	3コ

すくい豆腐のかき玉スープ		材 料	2人用	3人用
① にははざく切りにする。		卵	2/3コ	1コ
② 鍋に B を煮立て、にら、豆腐をスプーンですくって加え、さっと煮、溶き卵を流し入れる。		豆腐	1/2パック	2/3パック
		にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
		〔 水	400ml	600ml
		B 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
		〔 酒	大2/3	大1
		〔 しょうゆ	小1/2	小2/3
		〔 こしょう	少々	少々

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
362kcal	23.8g	25.2g	10.4g	2.9g			
アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	そば	落花生	えび	かに	くみ
卵			●				

9/18.9/25
木

牛肉の五目うま煮 だし巻き卵・わかめとレタスのあえもの



消費期限9/20(土)・9/27(土)

調理時間
約35分

下ごしらえ		⑦ わかめ…水につけて戻す			
牛肉の五目うま煮		材 料	2人用	3人用	
① こんにやく…ちぎってゆで、水気をきる 椎茸…石づきを取り、食べやすく切る 人参…乱切り ごぼう…表面をこすり洗いし、乱切り→水にさらす		牛コマ	140g	210g	
		ごぼう(冷蔵)	120g	180g	
		生椎茸(冷蔵)	2枚	3枚	
		人参(冷蔵)	40g	60g	
		こんにやく	1/4枚	1/3枚	
② 鍋に④を煮立てて牛肉を入れてさっと煮、取り出す。		さとう	大1 1/3	大2	
		しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	
③ ②の鍋にだし汁、①を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら牛肉を戻し入れてさっと煮る。		みりん	大1/2	大2/3	
		だし汁	220ml	300ml	
だし巻き卵		材 料	2人用	3人用	
① 溶き卵に合わせた⑥を混ぜ合わせる。 ② 卵焼き器又フライパンに油を中火で熱して①を1/4～1/3量流し入れ、全体に広げる。半熟程度に焼けたら奥から手前に巻き込み、残りも同じように焼いて食べやすく切る。 【コツ】卵液を流し入れる際はその都度、油を含ませたキッチンペーパーで薄く油を引き、巻いた卵の下にもしっかりと卵液を流すと上手に焼けます。		卵	3コ	4コ	
		だし汁	大3	大4	
		さとう	大1	大1 1/2	
		塩	少々	少々	
		しょうゆ	小1	大1/2	
		油	小2/3	小1	
わかめとレタスのあえもの		材 料	2人用	3人用	
① わかめ…食べやすく切る レタス…ちぎる		塩蔵わかめ	適量	適量	
		レタス(冷蔵)	適量	適量	
		塩	少々	少々	
② ⑥を合わせ、①をあえる。		ごま油	小2/3	小1	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
329kcal	24.3g	17.0g	23.2g	2.8g			
アレルギー物質を含む食品							
小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
卵			●				

