

# とくとくとメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



**T-POINT**  
貯まる! 使える!



お財布にも  
やさしくて、  
栄養バランスも  
バッチリ★

やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。  
材料も時間も無駄なく使えます。  
固定価格で家計にも安心。

まずはお電話にお電話下さい!

受付時間: 午前8時〜午後7時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987



あなたとのふれあいを  
たいせつに……



**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

| 料金表 | 5日分(月~金) | 6日分(月~土) | 単品価格   |
|-----|----------|----------|--------|
| 2人前 | 4,000円   | 4,800円   | 880円   |
| 3人前 | 5,450円   | 6,540円   | 1,180円 |
| 4人前 | 6,800円   | 8,160円   | 1,500円 |

※5人用以上につきましてはご相談ください。

お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。  
お届けは翌週月曜日からとなります。

カット野菜・カット肉付5日間セット

| 料金表      | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|----------|--------|--------|--------|
| 5日間(月~金) | 4,500円 | 5,950円 | 7,300円 |

## 11/21 豚肉の韓国風だれ焼肉



豚肉の韓国風だれ焼肉  
パンパキンとベーコンのサラダ・中華スープ

エネルギー 634kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 45.8g

プラス +1  
豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

| 材料             | 下ごしらえ/調味料    | 2人前   | 3人前    | 4人前   |
|----------------|--------------|-------|--------|-------|
| 豚肉の韓国風だれ焼肉     |              | 180g  | 270g   | 360g  |
| 豚バラ韓国風だれ焼肉用    | 油            | 少々    | 少々     | 少々    |
| キャベツ           | せん切りにし水にさらす  | 1/8玉  | 1/7玉   | 1/6玉  |
| パンパキンとベーコンのサラダ |              |       |        |       |
| パンパキン          | 短冊切り         | 1枚    | 1と1/2枚 | 2枚    |
| ベーコン           | 一口大に切りレンジで蒸す | 約250g | 約380g  | 約500g |
| 南瓜             | マヨネーズ        | 大2    | 大3     | 大4    |
|                | 塩コショウ        | 少々    | 少々     | 少々    |
| 枝豆             | 塩茹でしサヤから出す   | 20g   | 30g    | 40g   |
|                | 塩            | 少々    | 少々     | 少々    |
| 中華スープ          |              |       |        |       |
| 即席中華スープ        |              | 2P    | 3P     | 4P    |

豚肉の韓国風だれ焼肉

- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けたれは取っておく)
- ①に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡め、火を止める。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

パンパキンとベーコンのサラダ

- フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
- ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は漬けても良いです。)
- 器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

## 11/22 かれいの煮付け



かれいの煮付け  
ササミと野菜の昆布和え・お吸い物

エネルギー 235kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 1.9g

プラス +1  
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。  
01 切かれい 1切 **135円**

| 材料          | 下ごしらえ/調味料    | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|-------------|--------------|------|--------|------|
| かれいの煮付け     |              |      |        |      |
| 切かれい        | 薄切り          | 2切   | 3切     | 4切   |
| 生姜          | 薄切り          | 少々   | 少々     | 少々   |
|             | A 酒、砂糖、みりん 各 | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
|             | B 醤油         | 大2   | 大3     | 大4   |
|             | C 水          | 1C   | 1と1/2C | 2C   |
| 人参          | 輪切り又は飾り切り    | 40g  | 60g    | 80g  |
| 葱           | 3cm幅に切る      | 1本   | 1と1/2本 | 2本   |
| ササミと野菜の昆布和え |              |      |        |      |
| 鶏ササミ        | 筋を取る         | 30g  | 45g    | 60g  |
|             | A 酒          | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
|             | B 水          | 1/2C | 3/4C   | 1C   |
| キャベツ        | せん切り         | 1/8玉 | 1/7玉   | 1/6玉 |
| 大葉          |              | 2枚   | 3枚     | 4枚   |
| 塩ふき昆布       |              | 10g  | 15g    | 20g  |
|             | ばん酢          | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| お吸い物        |              |      |        |      |
| かまぼこ        | スライス又は飾り切り   | 1/4本 | 1/3本   | 1/2本 |
| 生わかめ        | 水で戻しザク切り     | 10g  | 10g    | 15g  |
|             | だし汁          | 2C   | 3C     | 4C   |
|             | A 塩          | 小1/3 | 小1/2   | 小2/3 |
|             | B 醤油         | 小1   | 小1と1/2 | 小2   |

かれいの煮付け

- 鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。
- ①にかれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかげながら10分程度落し蓋をして煮る。
- 器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

ササミと野菜の昆布和え

- 鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
- ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ばん酢を入れて和え、器に盛る。

お吸い物

- 鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
- 器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

## 11/23 鶏肉の衣揚げ南蛮風



鶏肉の衣揚げ南蛮風  
ひじきの炒め煮・ポテトチヂミ

エネルギー 620kcal  
たんぱく質 27.5g  
脂質 32.4g

0 「鶏肉」は大きいまま揚げて後から切り分けます。小さく切れば火の通りは早くなりますが、油に触れる表面積が広がるので油の吸収率も高くなります。最小限の油でおいしく頂きたいものです。

油、小麦粉、片栗粉、コチュジャン、ゴマ油

| 材料        | 下ごしらえ/調味料       | 2人前    | 3人前    | 4人前   |
|-----------|-----------------|--------|--------|-------|
| 鶏肉の衣揚げ南蛮風 |                 |        |        |       |
| 鶏モモ肉      | 半分は切り落とし残りをせん切り | 200g   | 300g   | 400g  |
| 片栗粉       | 塩コショウ           | 少々     | 少々     | 少々    |
| 卵         | 溶きほぐす           | 1C     | 1と1/2C | 2C    |
|           | A 小麦粉、油         | 適宜     | 適宜     | 適宜    |
|           | B 片栗粉           | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3    |
| キャベツ      | せん切りにし水にさらす     | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉  |
| ポテトチヂミ    |                 |        |        |       |
| じゃが芋      | 半分はすりおろし残りせん切り  | 約180g  | 約270g  | 約360g |
| ニラ        | 4cm幅に切る         | 1/4束   | 1/3束   | 1/2束  |
|           | A 片栗粉           | 小1/4   | 小1/3   | 小1/2  |
|           | B 油             | 少々     | 少々     | 少々    |
| 白胡麻       |                 | 2g     | 3g     | 4g    |
|           | C 片栗粉           | 大1     | 大1と1/2 | 大2    |
|           | D 酒、醤油 各        | 小1     | 小1と1/2 | 小2    |

鶏肉の衣揚げ南蛮風

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- 鍋に油を170度に熱して鶏肉に小麦粉、卵の順に衣をつけて揚げる。8分程度かけて中までしっかり火を通す。
- 揚げたての②を①の甘酢にサッと絡め、食べやすい大きさに切って器に盛り、水気をきったキャベツを添え、タルタルソースをかける。

ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱してひじき、こんにゃくと人参を炒めて油がなじんだら油揚げとだし汁を加える。
- 煮立ったらAを加えて味を煮含める。
- 煮汁が半量程度に減ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

ポテトチヂミ

- 2種類のじゃが芋、ニラとAを混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、①を流し入れ、片面に焦げ目がついたら裏返して弱火にし、中に火が通るまでしっかり加熱し、白胡麻を振る。
- Bを混ぜ合わせる。(たれはBの他にばん酢に七味を混ぜ合わせたれでも良い)
- 器に②を切り分けて盛り、③を添える。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※画像の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

### 11/24 ニラ玉

木 白身フライ・中華スープ

エネルギー 474kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 4g  
塩分 31.3g

30分

ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

| 材料           | 下ごしらえ/調味料   | 2人前  | 3人前    | 4人前    |
|--------------|-------------|------|--------|--------|
| ① ニラ玉        |             |      |        |        |
| 豚切り薄し肉       | 縦切りして酒を振る   | 60g  | 90g    | 120g   |
| 人参           | せん切り        | 20g  | 30g    | 40g    |
| ★ニラ          | 小口切り        | 1/4束 | 1/3束   | 1/2束   |
| 卵            | 油、塩コショウ 各   | 少々   | 少々     | 少々     |
| 鶏がらスープの素<顆粒> |             | 4こ   | 6こ     | 8こ     |
|              | 小           | 1    | 1と1/2  | 2      |
|              | 小1/2        | 小2/3 | 小1     | 小1     |
| A            | 醤油          | 少々   | 少々     | 少々     |
|              | 塩コショウ       | 少々   | 少々     | 少々     |
|              | 水           | 3/4C | 1C     | 1と1/2C |
|              | 片栗粉         | 小1   | 小1と1/2 | 小2     |
| ★ニラ          | 4cm幅に切る     | 1/4束 | 1/3束   | 1/2束   |
|              | ゴマ油         | 小1/2 | 小2/3   | 小1     |
| ② 白身フライ      |             |      |        |        |
| 白身フライ        | 油           | 2こ   | 3こ     | 4こ     |
|              | 適宜          | 適宜   | 適宜     | 適宜     |
|              | マヨネーズ       | 大2   | 大3     | 大4     |
|              | ケチャップ       | 大1/3 | 大1/2   | 大2/3   |
| キャベツ         | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ミニトマト        | 半分          | 2こ   | 3こ     | 4こ     |
| ③ 中華スープ      |             |      |        |        |
| 即席中華スープ      |             | 2P   | 3P     | 4P     |

#### ① ニラ玉

- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
- ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
- ③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。  
(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
- ③に④をかける。

#### ② 白身フライ

- 白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- 器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

### 11/25 牛肉とピーマンのせん切り炒め

金 ギョーザ・かき玉スープ

エネルギー 632kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 43.4g

30分

牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス +1

01 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

| 材料               | 下ごしらえ/調味料      | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|------------------|----------------|------|--------|------|
| ① 牛肉とピーマンのせん切り炒め |                |      |        |      |
| 牛バラスライス肉         | せん切りしてAで下味をつける | 160g | 240g   | 320g |
|                  | 醤油、酒 各         | 大1/2 | 大2/3   | 大1   |
|                  | 塩コショウ          | 少々   | 少々     | 少々   |
|                  | 片栗粉            | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
|                  | ゴマ油            | 少々   | 少々     | 少々   |
| 玉葱               | スライス           | 1/2こ | 2/3こ   | 1こ   |
| 人参               | せん切り           | 20g  | 30g    | 40g  |
| ピーマン             | サツと薄切りにしてせん切り  | 60g  | 90g    | 120g |
|                  | せん切り           | 2こ   | 3こ     | 4こ   |
| B                | 醤油、酒、水 各       | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
|                  | 味噌             | 大1/3 | 大1/2   | 大2/3 |
|                  | 砂糖、みりん 各       | 大1/2 | 大2/3   | 大1   |
| ② ギョーザ           |                |      |        |      |
| ギョーザ             | 油              | 6こ   | 9こ     | 12こ  |
|                  | 水              | 少々   | 少々     | 少々   |
|                  | ぼん酢            | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| ③ かき玉スープ         |                |      |        |      |
| 生わかめ             | 水で戻しザク切り       | 10g  | 15g    | 20g  |
|                  | だし汁            | 2C   | 3C     | 4C   |
|                  | 醤油             | 小1/3 | 小1/2   | 小2/3 |
|                  | 塩コショウ          | 小1/2 | 小2/3   | 小1   |
|                  | 溶きほぐす          | 1/2こ | 2/3こ   | 1こ   |
|                  | ゴマ油            | 小1/2 | 小2/3   | 小1   |
| 卵                |                |      |        |      |

#### ① 牛肉とピーマンのせん切り炒め

- ボウル等にBを合わせておく。
- 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、ピーマンを入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサツと炒める。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

#### ② ギョーザ

- フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
- 皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

#### ③ かき玉スープ

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
- 器に①を注ぐ。

### 11/26 ハヤシライス

土 ポテトサラダ・漬物

エネルギー 922kcal  
たんぱく質 28.9g  
脂質 35.3g

30分

1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際には350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、マヨネーズ

| 材料              | 下ごしらえ/調味料   | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------------|-------------|--------|--------|--------|
| ① ハヤシライス        |             |        |        |        |
| 豚切り薄し肉          | 一口大         | 150g   | 230g   | 300g   |
| 玉葱              | 2mm程度にスライス  | 1こ     | 1と1/2こ | 2こ     |
|                 | 油           | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | バター         | 大1/2   | 大2/3   | 大1     |
|                 | 水           | 2と1/3C | 3と1/2C | 4と2/3C |
| ハヤシルウ           | ケチャップ       | 40g    | 60g    | 80g    |
|                 |             | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| グリーンピース         |             | 10g    | 15g    | 20g    |
| ご飯              |             | 480g   | 720g   | 960g   |
| ② ポテトサラダ        |             |        |        |        |
| ロースハム           | 1cm幅に切る     | 20g    | 30g    | 40g    |
| じゃが芋            | 一口大に切り茹でる   | 約150g  | 約230g  | 約300g  |
| 胡瓜              | 輪切りにし塩もみ    | 小1/2本  | 小2/3本  | 小1本    |
| 卵               | 茹でて殻を剥きザク切り | 1こ     | 1と1/2こ | 2こ     |
|                 | マヨネーズ       | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
|                 | 塩、塩コショウ 各   | 少々     | 少々     | 少々     |
| サニーレタス又はグリーンリーフ | 手でちぎり水にさらす  | 1枚     | 1と1/2枚 | 2枚     |
| ③ 漬物            |             |        |        |        |
| 福神漬             |             | 2P     | 3P     | 4P     |

#### ① ハヤシライス

- 鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
- ①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
- 弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サツと煮て火を止める。
- 器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

#### ② ポテトサラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩を取り除く。
- ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、②を盛り付ける。

### 11/27 焼肉ラーメン

日 白菜の胡麻醤油和え

エネルギー 520kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 21.6g

25分

お肉と野菜と一緒に炒めて作るラーメンは家族揃って食事時間が取れないファミリーにも具材が後楽せなので簡単です! 肉とたっぷり野菜、麺が一度に摂れるのでバランスよし!

| 材料          | 下ごしらえ/調味料        | 2人前  | 3人前    | 4人前    |
|-------------|------------------|------|--------|--------|
| ② 焼肉ラーメン    |                  |      |        |        |
| 豚切り薄し肉      | 食べやすく切る          | 140g | 210g   | 280g   |
| 人参          | せん切り             | 30g  | 45g    | 60g    |
| ニラ          | 3cm長さに切る         | 1/4束 | 1/3束   | 1/2束   |
| もやし         |                  | 1/2P | 2/3P   | 1P     |
| 白葱          | 半量はみじん切りにし残り白髪葱  | 1/4本 | 1/3本   | 1/2本   |
|             | 油、塩コショウ 各        | 少々   | 少々     | 少々     |
| ラーメンスープ     |                  | 2P   | 3P     | 4P     |
| 中華そば玉       | サツと茹でておく         | 2玉   | 3玉     | 4玉     |
| ① 白菜の胡麻醤油和え |                  |      |        |        |
| 白菜          | たっぷりの湯で茹でて流水で冷ます | 1/8株 | 1/7株   | 1/6株   |
| 白胡麻         | すり鉢でよくする         | 3g   | 5g     | 5g     |
|             | だし汁              | 大2/3 | 大1     | 大1と1/3 |
|             | 砂糖               | 大1/4 | 大1/3   | 大1/2   |
|             | 醤油               | 大1   | 大1と1/2 | 大2     |
| セロリ         | 筋を取り斜め切り         | 1/6本 | 1/4本   | 1/3本   |

#### ② 焼肉ラーメン

- フライパンに油を熱し、豚肉、人参、ニラ、もやしとみじん切りにした白葱を炒め、塩コショウする。
- 器にスープを入れ、熱湯(1人前300ml)を加えてのぼし、そばを入れて①、白髪葱をのせる。

#### ① 白菜の胡麻醤油和え

- 白菜は水気を絞り、2cm位のザク切りにする。
- Aと白胡麻を混ぜ合わせる。
- ②に①とセロリを加えて和え、器に盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

11月21日(月) ~ 11月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

#### 作り方

##### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

##### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

#### 材料

| 材 料                  | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|----------------------|-------|-------|-------|
| <b>■牛肉の柳川風</b>       |       |       |       |
| 牛もも肉(スライス)           | 140g  | 210g  | 280g  |
| ゴボー                  | 80g   | 120g  | 160g  |
| 卵                    | 2ヶ    | 3ヶ    | 4ヶ    |
| ④ だし汁                | 1/2C  | 3/4C  | 1C    |
| 醤油・みりん               | 各大2   | 各大3   | 各大4   |
| <b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b> |       |       |       |
| 豚ひき肉                 | 80g   | 100g  | 150g  |
| 小松菜                  | 約100g | 約150g | 約200g |
| 絹豆腐(充填・ミニ)           | 1P    | —     | —     |
| 絹豆腐(充填)              | —     | 1T    | 1T    |
| 純カレー粉                | 1P    | 1P    | 1P    |
| サラダ油                 | 大1/4  | 大1/2  | 大1/2  |
| サラダ油(足し用)            | 大1/4  | 大1/2  | 大1/2  |
| 塩・コショウ               | 各少々   | 各少々   | 各少々   |

## (F2)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/32.0g ■脂質/33.9g

### 鶏肉のチーズ焼き

#### 作り方

##### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等にして皮目をフォーク等で刺し、④をふる。
- ②油を熱し、①を両面焼き、混ぜ合わせた⑥を上面に塗り、チーズをのせて酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切り、バターでいため、②に添える。

##### ■スープ煮

- ①ベーコンは一口大、にんじんは短冊切り、キャベツはザク切りにする。
- ②③に①を入れ煮る。

●ケチャップ ●酒  
●ソース ●しょう油 ●バター  
●圆形スープ

35分  
T.M.E.

| 材 料              | 2人用    | 3人用    | 4人用  |
|------------------|--------|--------|------|
| <b>●鶏肉のチーズ焼き</b> |        |        |      |
| 鶏肉(もも)           | 280g   | 420g   | 560g |
| スライスチーズ          | 2枚     | 3枚     | 4枚   |
| たまねぎ             | 小1個    | 1個     | 1個   |
| さやいんげん           | 少々     | 少々     | 少々   |
| ④塩、こしょう(各)       | 少々     | 少々     | 少々   |
| ⑥ケチャップ           | 大1 1/2 | 大2 1/4 | 大3   |
| ⑥ソース             | 大1/2   | 大3/4   | 大1   |
| しょうゆ             | 少々     | 少々     | 少々   |
| 酒                | 少々     | 少々     | 少々   |
| バター              | 適量     | 適量     | 適量   |
| <b>●スープ煮</b>     |        |        |      |
| ベーコン(スライス)       | 1枚     | 2枚     | 2枚   |
| にんじん             | 小1本    | 1本     | 1本   |
| キャベツ             | 適宜     | 適宜     | 適宜   |
| ③ スープ            | 1/2C   | 3/4C   | 1C   |
| ③塩、こしょう(各)       | 少々     | 少々     | 少々   |

■スライスチーズ…乳使用  
ベーコン(スライス)…小麦、卵使用