

# とくとくとくメニュー

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。

まずはお気軽にお電話下さい!!

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 ショクサイ

| 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 |

### 7/17 肉じゃが

白身フライ

エネルギー  
691kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
37.4g

★『こんにゃく』に含まれている食物繊維は水溶性の“グルコマンナン”。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

| 材料      | 下ごしらえ/調味料   | 2人前      | 3人前      | 4人前      |
|---------|-------------|----------|----------|----------|
| ① 肉じゃが  |             |          |          |          |
| 牛バラ肉    | 一口大         | 150g     | 220g     | 300g     |
| 糸こんにゃく  | ザク切り        | 1/2P     | 2/3P     | 1P       |
| じゃが芋    | 乱切り         | 約300g    | 約450g    | 約600g    |
| 玉葱      | くし形切り       | 1こ       | 1と1/2こ   | 2こ       |
| ★人参     | 乱切り         | 40g      | 60g      | 80g      |
|         | 油           | 少々       | 少々       | 少々       |
|         | だし汁         | 1と1/2C   | 2と1/4C   | 3C       |
|         | 醤油          | 大2       | 大3       | 大4       |
|         | 砂糖、みりん 各    | 大1       | 大1と1/2   | 大2       |
|         | 醤油          | 1と1/2    | 大2と1/4   | 大3       |
| グリーンピース |             | 10g      | 15g      | 20g      |
| ② 白身フライ |             |          |          |          |
| 白身フライ   | 油           | 2こ<br>適宜 | 3こ<br>適宜 | 4こ<br>適宜 |
| キャベツ    | せん切りにし水にさらす | 1/8玉     | 1/7玉     | 1/6玉     |
| ★人参     |             | 10g      | 15g      | 20g      |

### ① 肉じゃが

- 鍋に油を熱して糸こんにゃくに、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
- 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
- ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

### ② 白身フライ

- 白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
- 器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

### 7/18 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー  
523kcal  
たんぱく質  
33.6g  
脂質  
28.7g

カンタンアレンジレシピ  
～辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!～  
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえてください

| 材料         | 下ごしらえ/調味料          | 2人前                | 3人前                | 4人前              |
|------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| ① 鶏肉の胡麻唐揚げ |                    |                    |                    |                  |
| 鶏もも肉       | 一口大に切りAを振る         | 240g               | 360g               | 480g             |
|            | A { 酒、水 各<br>塩コショウ | 大1<br>少々           | 大1と1/2<br>少々       | 大2<br>少々         |
| ニンニク       | すりおろす              | 少々                 | 少々                 | 少々               |
|            | B { 砂糖<br>醤油<br>塩  | 大1/3<br>大1/2<br>少々 | 大1/2<br>大2/3<br>少々 | 大2/3<br>大1<br>少々 |
| 白胡麻        | 片栗粉、油 各            | 適宜                 | 適宜                 | 適宜               |
| ペーパータオル    | ピーラーで縦にスライスする      | 小1本                | 小1と1/2本            | 小2本              |
| ★人参        | せん切り               | 20g                | 30g                | 40g              |
| ③ 冷やっこ     |                    |                    |                    |                  |
| 絹豆腐        | 食べやすい大きさに切る        | 小1丁                | 2/3丁               | 1丁               |
| 枝豆         | 塩茹でしサヤから出す         | 20g                | 30g                | 40g              |
|            | 塩                  | 少々                 | 少々                 | 少々               |
| ドレッシング     |                    | 2P                 | 3P                 | 4P               |
| ② ひじきの炒め煮  |                    |                    |                    |                  |
| ひじき        | 水洗いし戻す             | 10g                | 15g                | 20g              |
| ★人参        | 拍子木切り              | 20g                | 30g                | 40g              |
|            | 油                  | 少々                 | 少々                 | 少々               |
|            | だし汁                | 1C                 | 1と1/2C             | 2C               |
| 油揚げ        | 油抜きし短冊切り           | 1/2枚               | 2/3枚               | 1枚               |
|            | A { 砂糖、みりん 各       | 大1                 | 大1と1/2             | 大2               |
|            | 醤油                 | 大1と1/2             | 大2と1/4             | 大3               |
| いんげん       | 斜め切り               | 20g                | 30g                | 40g              |

### ① 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がぼさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。  
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

### ③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

### ② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
- ①を器に盛る。

### 7/19 白身魚と野菜の甘辛炒め

胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁

エネルギー  
412kcal  
たんぱく質  
15.2g  
脂質  
24.5g

プラス  
+1 02 赤魚角切り 228円  
1パック(100g)

先に白身魚と野菜の甘辛炒めの「赤魚」を下ごしらえしておく、更に段取り良く調理できます。

マヨネーズ、片栗粉、油

| 材料            | 下ごしらえ/調味料     | 2人前    | 3人前     | 4人前   |
|---------------|---------------|--------|---------|-------|
| ② 白身魚と野菜の甘辛炒め |               |        |         |       |
| 赤魚角切り<白身魚>    | 酒を振り塩コショウをする  | 120g   | 180g    | 240g  |
|               | 酒             | 大1     | 大1と1/2  | 大2    |
|               | 塩コショウ         | 少々     | 少々      | 少々    |
|               | 片栗粉、油 各       | 適宜     | 適宜      | 適宜    |
| 生姜            | } みじん切り       | 少々     | 少々      | 少々    |
| ニンニク          |               | 少々     | 少々      | 少々    |
|               | ゴマ油           | 大1     | 大1と1/2  | 大2    |
| 山芋            | 輪切り           | 約100g  | 約150g   | 約200g |
| 人参            | 乱切りにし下茹でする    | 40g    | 60g     | 80g   |
| ピーマン          | 乱切り           | 1こ     | 1と1/2こ  | 2こ    |
|               | A { 醤油、砂糖、酒 各 | 大1と1/2 | 大2と1/4  | 大3    |
|               | 酢             | 大1/2   | 大2/3    | 大1    |
|               | 片栗粉(同量の水で溶く)  | 大1/3   | 大1/2    | 大2/3  |
| ① 胡瓜とわかめのサラダ  |               |        |         |       |
| 胡瓜            | 輪切りにし塩もみ      | 小1本    | 小1と1/2本 | 小2本   |
|               | 塩             | 少々     | 少々      | 少々    |
| 生わかめ          | 水で戻しザク切り      | 10g    | 15g     | 20g   |
| 白胡麻           |               | 2g     | 3g      | 3g    |
|               | マヨネーズ         | 大2     | 大3      | 大4    |
|               | 塩コショウ         | 少々     | 少々      | 少々    |
| ③ 味噌汁         |               |        |         |       |
| 即席生味噌汁        |               | 2P     | 3P      | 4P    |

### ② 白身魚と野菜の甘辛炒め

- 鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
- 鍋にゴマ油を入れ、生姜(好みに加減する)とニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
- ②にAを加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

生姜とニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう  
ポイント !調味料はあらかじめ合わせておきましょう!

### ① 胡瓜とわかめのサラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

# とくとくメニュー

## 7/20 豚バラ肉の塩だれ焼き



エネルギー  
525kcal  
たんぱく質  
21.1g  
脂質  
39.0g



豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけで!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

| 材料                      | 下ごしらえ/調味料             | 2人前          | 3人前           | 4人前        |
|-------------------------|-----------------------|--------------|---------------|------------|
| 豚バラ肉の塩だれ焼き<br>豚バラ塩だれ焼肉用 | 油                     | 200g<br>少々   | 300g<br>少々    | 400g<br>少々 |
| キャベツ<br>ミニトマト           | せん切りにし水にさらす<br>1/4に切る | 1/8玉<br>2こ   | 1/7玉<br>3こ    | 1/6玉<br>4こ |
| ① 玉子とじ<br>人参<br>玉葱      | せん切り<br>薄くスライス        | 40g<br>小1/2こ | 60g<br>小2/3こ  | 80g<br>小1こ |
| A                       | だし汁                   | 1C           | 1と1/2C        | 2C         |
|                         | 砂糖                    | 大1           | 大1と1/2        | 大2         |
|                         | 醤油                    | 小1           | 小1と1/2        | 小2         |
|                         | 塩                     | 少々           | 少々            | 少々         |
| 卵<br>さや豆                | 溶きほぐす<br>茹でる          | 1こ<br>10g    | 1と1/2こ<br>15g | 2こ<br>20g  |
| ③ 味噌汁<br>即席味噌汁          |                       | 2P           | 3P            | 4P         |

| 作り方  |
|--|
| ② 豚バラ肉の塩だれ焼き<br>①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)<br>②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。<br>③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。 |
| <b>塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!</b>  |
| ① 玉子とじ<br>①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。  |

## 7/21 ハンバーグ



エネルギー  
560kcal  
たんぱく質  
32.0g  
脂質  
36.0g



今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^)

| 材料                                 | 下ごしらえ/調味料                    | 2人前                  | 3人前                      | 4人前                |
|------------------------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|
| ③ ハンバーグ<br>ハンバーグの種                 | 油                            | 240g<br>少々           | 360g<br>少々               | 480g<br>少々         |
| A                                  | ケチャップ                        | 大2                   | 大3                       | 大4                 |
|                                    | ウスターソース                      | 小1                   | 小1と1/2                   | 小2                 |
|                                    | 食べやすい長さに切る                   | 40g                  | 60g                      | 80g                |
| いんげん<br>卵                          | 油、塩コショウ 各                    | 2こ<br>2こ             | 3こ<br>3こ                 | 4こ<br>4こ           |
| ① ポテトサラダ<br>ローズハム<br>じゃが芋<br>胡瓜    | 角切り<br>一口大に切り茹でる<br>スライスし塩もみ | 1枚<br>約120g<br>小1/2本 | 1と1/2枚<br>約180g<br>小2/3本 | 2枚<br>約240g<br>小1本 |
| 塩                                  | 塩                            | 少々                   | 少々                       | 少々                 |
|                                    | マヨネーズ                        | 大2                   | 大3                       | 大4                 |
| 人参                                 | いちよう切りにし茹でる                  | 20g                  | 30g                      | 40g                |
| 塩コショウ                              | 塩コショウ                        | 少々                   | 少々                       | 少々                 |
|                                    | 水                            | 2C                   | 3C                       | 4C                 |
| ② コンソメスープ<br>玉葱<br>ホールコーン<br>固形スープ | スライス                         | 小1/2こ<br>20g         | 小2/3こ<br>30g             | 小1こ<br>40g         |
| 塩コショウ                              | 塩コショウ                        | 少々                   | 少々                       | 少々                 |

| 作り方  |
|--|
| ③ ハンバーグ<br>①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)、皿に盛る。<br>②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。<br>③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。<br>④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。 |
| ① ポテトサラダ<br>①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。<br>②ポウルに①、ローズハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。   |
| ② コンソメスープ<br>①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。  |

## 7/22 鶏肉のケチャップ煮



エネルギー  
550kcal  
たんぱく質  
24.9g  
脂質  
32.9g



鶏肉のケチャップ煮の「鶏もも肉」を追加できます。

① 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

| 材料   | 下ごしらえ/調味料   | 2人前                      | 3人前                          | 4人前                      |
|--|---|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ③ 鶏肉のケチャップ煮<br>鶏もも肉<br>ニンニク                  | 一口大に切り塩コショウをする<br>半分は切り包丁の背で潰す<br>塩コショウ、オリーブオイル、小麦粉 | 240g<br>少々<br>少々         | 360g<br>少々<br>少々             | 480g<br>少々<br>少々         |
| ★玉葱  | スライス  | 1/2こ                     | 2/3こ                         | 1こ                       |
| A  | ケチャップ   | 大2                       | 大3                           | 大4                       |
|  | ウスターソース   | 大1                       | 大1と1/2                       | 大2                       |
|  | 砂糖、醤油 各   | 小1/2                     | 小2/3                         | 小1                       |
|  | 水   | 1C                       | 1と1/2C                       | 2C                       |
| ① コールスローサラダ<br>ローズハム<br>キャベツ<br>人参<br>ホールコーン | 角切り<br>大きめのみじん切り                                    | 1枚<br>1/8玉<br>20g<br>40g | 1と1/2枚<br>1/7玉<br>30g<br>60g | 2枚<br>1/6玉<br>40g<br>80g |
| マヨネーズ  | マヨネーズ   | 大2                       | 大3                           | 大4                       |
| 塩コショウ  | 塩コショウ   | 少々                       | 少々                           | 少々                       |
| ② コンソメスープ<br>じゃが芋<br>★玉葱<br>★固形スープ           | いちよう切り<br>スライス                                      | 約100g<br>1/2こ<br>1こ      | 約150g<br>2/3こ<br>1と1/2こ      | 約200g<br>1こ<br>2こ        |
| ★パセリ   | みじん切り   | 少々                       | 少々                           | 少々                       |
| 水  | 水   | 2C                       | 3C                           | 4C                       |
| 塩コショウ  | 塩コショウ   | 少々                       | 少々                           | 少々                       |

| 作り方   |
|---|
| ③ 鶏肉のケチャップ煮<br>①鶏肉に小麦粉を振っておく。<br>②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。<br>③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。<br>④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、③を盛ってパセリを散らす。 |
| ① コールスローサラダ<br>①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。<br>②ポウルに①とローズハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。   |
| ② コンソメスープ<br>①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。<br>②器に①を盛り、パセリを散らす。  |

## 7/23 焼肉ラーメン



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



お肉と野菜を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乗せなので簡単です!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<br>豚切り落とし肉<br>人参<br>ニラ<br>もやし<br>白葱 | 食べやすく切る<br>せん切り<br>3cm長さに切る<br>半量はみじん切りにし<br>残りは白髪葱 | 140g<br>30g<br>1/4束<br>1/2P<br>1/4本 | 210g<br>45g<br>1/3束<br>2/3P<br>1/3本 | 280g<br>60g<br>1/2束<br>1P<br>1/2本 |
| 油、塩コショウ 各                                    | 油、塩コショウ 各   | 少々                                  | 少々                                  | 少々                                |
|  | ラーメンスープ<br>中華そば玉                                    | 2P<br>2玉                            | 3P<br>3玉                            | 4P<br>4玉                          |
| ① 白菜の胡麻醤油和え<br>白菜<br>白胡麻                     | たっぷり湯で茹で流<br>水で冷ます<br>すり鉢でよくする                      | 1/8株<br>3g                          | 1/7株<br>5g                          | 1/6株<br>5g                        |
| A  | 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                              |

| 作り方   |
|---|
| ② 焼肉ラーメン<br>①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。<br>②器にスープを入れ、熱湯(1人前300ml)を加えてのばし、そばを入れて①、白髪葱をのせる。 |
| ① 白菜の胡麻醤油和え<br>①白菜は水気を絞り、2cm位のザク切りにする。<br>②Aと白胡麻を混ぜ合わせる。<br>③②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。

7月18日(火) ~ 7月23日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

## 牛肉のピリ辛焼き



### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

### ■浅漬け

- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。



●ご注文



30分

| 材 料              | 2人用                | 3人用            | 4人用      |
|------------------|--------------------|----------------|----------|
| <b>●牛肉のピリ辛焼き</b> |                    |                |          |
| 牛肉(小断)           | 160g               | 240g           | 320g     |
| サラダ用菜            | 適宜                 | 適宜             | 適宜       |
| 長ねぎ              | 適宜                 | 適宜             | 適宜       |
| 白ごま♡             | 少々                 | 少々             | 少々       |
| 豆板醤              | 少々                 | 少々             | 少々       |
| A                | しょうゆ<br>大1<br>小1/2 | 大1 1/2<br>小3/4 | 大2<br>小1 |
|                  | 砂糖<br>小1           | 小1 1/2         | 小2       |
|                  | ごま油                |                |          |
| <b>●浅漬け</b>      |                    |                |          |
| なす               | 1個                 | 2個             | 2個       |
| かつお節♡            | 少々                 | 少々             | 少々       |
| 塩                | 少々                 | 少々             | 少々       |

## (F2)メニュー



■熱量/407Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

## 豚肉とキャベツのあんかけ風



### ■豚肉とキャベツのあんかけ風

- ①キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、ザーサイは細切りにする。
- ④中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ⑤④にAを入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- ⑥皿に①を盛り、⑤をかける。

### ■かにかまチヂミ

- ①かにかまぼこは細く裂き、青ねぎはザク切りにする。
- ②卵(量は加減して下さい)と③を混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら④をつけていただく。



●中華スープの素  
●酒 ●かたくり粉  
●小麦粉 ●酢  
●ごま油



35分

| 材 料                   | 2人用          | 3人用    | 4人用  |
|-----------------------|--------------|--------|------|
| <b>●豚肉とキャベツのあんかけ風</b> |              |        |      |
| 豚肉(もも)                | 160g         | 240g   | 320g |
| キャベツ                  | 適宜           | 適宜     | 適宜   |
| にんじん                  | 小1本          | 1本     | 1本   |
| 味付けザーサイ               | 30g          | 45g    | 60g  |
| A                     | スープ<br>1C    | 1 1/2C | 2C   |
|                       | 酒<br>大1      | 大1 1/2 | 大2   |
|                       | しょうゆ<br>大1/2 | 大3/4   | 大1   |
| かたくり粉                 | 適宜           | 適宜     | 適宜   |
| ごま油                   | 少々           | 少々     | 少々   |
| <b>●かにかまチヂミ</b>       |              |        |      |
| かにかまぼこ♡               | 2本           | 3本     | 4本   |
| 青ねぎ                   | 適宜           | 適宜     | 適宜   |
| 卵                     | 1個           | 1個     | 1個   |
| B                     | 小麦粉<br>1/2C  | 3/4C   | 1C   |
|                       | 水<br>1/3C    | 1/2C   | 2/3C |
|                       | 塩<br>少々      | 少々     | 少々   |
|                       | ごま油<br>適宜    | 適宜     | 適宜   |
|                       | 少々           | 少々     | 少々   |
| C                     | 酢、しょうゆ(各)    | 適宜     | 適宜   |
|                       | 少々           | 少々     | 少々   |

■味噌汁ザーサイ…小麦使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用