とくとくメニュー

お得な固定価格　健康的　飽きない

お財布にもやさしくて、栄養バランスもバッチリ★

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。お届け日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

T-POINT 貯まる!使える!

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6時　春日市白水ヶ丘5丁目68番地　TEL.092-581-3965　FAX.092-581-3987

コッペリア　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）

9/24（月）白身魚のベーコン巻き
豆腐のおろしかけ

エネルギー 368kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 21.4g
調理時間 約30分

栄『大根』にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷりと含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、妻楊枝

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
ベーコン		4枚	6枚	8枚
	油	少々	少々	少々
妻楊枝		適宜	適宜	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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
❷ 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A〔みりん、醤油　各	大1	大1と1/2	大2
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

作り方
❶ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

❷ 豆腐のおろしかけ
①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがりと焼く。
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

9/25（火）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
調理時間 約40分

A

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みて下さい！

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A（酒、水　各	大1	大1と1/2	大2
	A（塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす）B	少々	少々	少々
	砂糖）B	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油）B	大1/2	大2/3	大1
	塩）B	少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油　各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	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
❸ 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
❷ 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
	A（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

作り方
❶ 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。（15分程度）
②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。
③鍋に油を熱し、中温（170度）で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

ポイント　鶏肉がぱ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。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。

❸ 冷やっこ
①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。

❷ ひじきの炒め煮
①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含める。
②①を器に盛る。

9/26（水）牛肉のおろし焼き
いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物

エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g
調理時間 約40分

プラス+1　牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。
01 牛モモ肉　1パック（100g）　238円

うすくち醤油

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A〔酒、醤油　各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
❷ いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A（酢、醤油　各	大1	大1と1/2	大2
	A（砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A（塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
❶ 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A（だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	A（砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A（うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリンピース		10g	15g	20g

作り方
❸ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②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いて①を盛り、大根をのせる。

❷ いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

❶ 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

ポイント　切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5～10倍の量に膨れます。この作業はお子様に・・・科学の芽が開くかも？

【★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。　※掲載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。

とくとくメニュー

9/27（木） チキンプレート 照焼きチキン
ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ

エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g
約30分

A

カンタンアレンジレシピ
～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を！～
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ チキンプレート 照焼きチキン				
鶏モモ肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A 醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	A ゴマ油	少々	少々	少々
	油	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
❹ ゆかりご飯				
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P
ご飯		480g	720g	960g
❷ さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	A 水	2C	3C	4C
	A 砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	A みりん	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	A 塩	少々	少々	少々
❸ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

❶ チキンプレート 照焼きチキン
①ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③皿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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

❹ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

❷ さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火～弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。

❸ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

9/28（金） サーモンタルタルフライ
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁

エネルギー 529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g
約30分

プラス +1
サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。
03 サーモンタルタルフライ 1こ 180円

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
❶ マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
❷ 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	A だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
❹ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

❸ サーモンタルタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
②皿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、①を盛ってレモンを添える。

❶ マセドアンサラダ
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

❷ 金平ごぼう
①フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。
②器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

9/29（土） 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ

エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g
約40分

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
豆板醤	※好みで加減する（A）	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	A	小1	小1と1/2	小2
	A 水	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
グリンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
❸ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	短冊切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	醤油	小1/2	小2/3	小1
青のり		1/2P	1/3P	1P
❷ わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

❶ 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

❸ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりとしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

❷ わかめスープ
①鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

9/30（日） 鶏団子ときのこの鍋

エネルギー 285kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 10.2g
約20分

プラス +1
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。
04 鶏挽き肉 1パック(120g) 125円

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	A 塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	B みりん	大2	大3	大4
	B 醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	B 塩	小1/2	小2/3	小1

作り方

❶ 鶏団子ときのこの鍋
①ボウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3～4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくと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。

9月25日(火) ～ 9月30日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／519Kcal ■蛋白質／39.9g ■脂質／29.1g

豚肉のオニオンソテー

お買い物MEMO ●こしょう ●バター ●マヨネーズ

TIME 35分

作り方

■豚肉のオニオンソテー

①豚肉は食べやすく切ってⒶをふる。
②たまねぎは薄切りにする。
③油、バターを各適量熱し、①、②をいためてⒶで調味し、なべ肌からしょうゆ少々を加えて香りをつける。
④③にサラダ用菜を添える。

■マカロニサラダ

①ウインナーは斜め切りにし、サッとゆでる。
②マカロニは塩少々加えた熱湯で約11分ゆでる。
③ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
④①～③はⒷであえる。

材　料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のオニオンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
たまねぎ	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
Ⓐ塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
●マカロニサラダ			
ウインナー	4本	6本	8本
ツイストマカロニ♡	60g	90g	120g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
Ⓑ マヨネーズ	適量	適量	適量
Ⓑ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ウインナー…小麦、乳、卵使用
ツイストマカロニ…小麦使用

(F2)メニュー

■熱量／499Kcal ■蛋白質／13.7g ■脂質／39.1g

牛肉の中華いため

お買い物MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢

TIME 35分

作り方

■牛肉の中華いため

①牛肉はⒶをもみ込むようにして下味をつける。
②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
③干ししいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせⒷで調味する。

■パリパリワンタン

①ワンタンは中温の油で揚げる。
②なべにⒸを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

材　料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干ししいたけ♡	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
Ⓐ しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
Ⓐ 酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
Ⓑ 酒	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ ごま油	小1	小1 1/2	小2
●パリパリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
Ⓒ ケチャップ	小2	小3	小4
Ⓒ 砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
Ⓒ しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
Ⓒ 水	大2	大3	大4
Ⓒ かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用