

# 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★



やりくり上手な奥機に!

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



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 |

## 10/22 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
427kcal  
たんぱく質  
30.5g  
脂質  
18.9g



※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くぎ)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

| 材料              | 下ごしらえ/調味料   | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------------|-------------|--------|--------|--------|
| ③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉  |             |        |        |        |
| 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け |             | 220g   | 330g   | 440g   |
| 玉葱              | くし形切り       | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
| キャベツ            | 油           | 少々     | 少々     | 少々     |
| 人参              | せん切りにし水にさらす | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ① 胡瓜の中華酢和え      |             |        |        |        |
| かにかまぼこ          | ほぐす         | 1本     | 1と1/2本 | 2本     |
| 胡瓜              | せん切りにし塩もみする | 1本     | 1と1/2本 | 2本     |
| 白胡麻             | 塩           | 2g     | 3g     | 5g     |
| A               | 醤油、砂糖 各     | 大1/2   | 大2/3   | 大1     |
|                 | 酢           | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |
|                 | 塩           | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | ゴマ油         | 小1     | 小1と1/2 | 小2     |
| ② 水ギョーザスープ      |             |        |        |        |
| 水ギョーザ           |             | 4こ     | 6こ     | 8こ     |
| 中華スープの素<顆粒>     |             | 小2     | 小3     | 小4     |
| A               | 水           | 2C     | 3C     | 4C     |
|                 | 塩コショウ       | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | 醤油          | 小1/2   | 小2/3   | 小1     |
| 葱               | 3cm幅に切る     | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。  
②ポウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ポウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ  
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

## 10/23 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー  
541kcal  
たんぱく質  
26.1g  
脂質  
40.8g



プラス+1 鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

| 材料              | 下ごしらえ/調味料             | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|-----------------|-----------------------|------|--------|------|
| ① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め  |                       |      |        |      |
| 鶏モモ肉            | 厚い部分を開き塩コショウを振る       | 240g | 360g   | 480g |
| ニンニク            | みじん切り                 | 少々   | 少々     | 少々   |
| A               | 塩コショウ、油 各             | 少々   | 少々     | 少々   |
|                 | マヨネーズ                 | 50g  | 75g    | 100g |
|                 | 酒                     | 大2   | 大3     | 大4   |
|                 | 醤油                    | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
| 七味              | 少々                    | 少々   | 少々     |      |
| 葱               | 小口切り                  | 1/2本 | 2/3本   | 1本   |
| 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   |
| 人参              | せん切り                  | 20g  | 30g    | 40g  |
| ② 揚げ茄子のおろしだれかけ  |                       |      |        |      |
| 茄子              | 縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る | 1本   | 1と1/2本 | 2本   |
| 油               |                       | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| 大根              | すりおろす                 | 1/8本 | 1/7本   | 1/6本 |
| めんつゆ            |                       | 大2   | 大3     | 大4   |
| ③ 中華スープ         |                       | 2P   | 3P     | 4P   |
| 即席中華スープ         |                       |      |        |      |

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め  
①ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくてすみます)  
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ  
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。  
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

## 10/24 さばの塩焼き



エネルギー  
470kcal  
たんぱく質  
23.4g  
脂質  
26.2g



このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです! 大皿と小皿を用意して小皿にさば肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が違ってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

| 材料           | 下ごしらえ/調味料  | 2人前   | 3人前    | 4人前    |
|--------------|------------|-------|--------|--------|
| ② さばの塩焼き     |            |       |        |        |
| 生さば          | 塩を振る       | 2切    | 3切     | 4切     |
| キャベツ         | ザク切り       | 1/8玉  | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ★人参          | せん切り       | 20g   | 30g    | 40g    |
| A            | 塩          | 小1/4  | 小1/3   | 小1/2   |
|              | 醤油         | 小1    | 小1と1/2 | 小2     |
|              | ゴマ油        | 小1/2  | 小2/3   | 小1     |
| ① さば肉じゃが     |            |       |        |        |
| 鶏挽き肉         | 油          | 40g   | 60g    | 80g    |
| 酒            |            | 少々    | 少々     | 少々     |
| じゃが芋         | 乱切りにし水にさらす | 約160g | 約240g  | 約320g  |
| ★人参          | いちよう切り     | 20g   | 30g    | 40g    |
| A            | だし汁        | 3/4C  | 1C強    | 1と1/2C |
|              | 砂糖         | 大1/2  | 大2/3   | 大1     |
|              | 醤油、みりん 各   | 大1    | 大1と1/2 | 大2     |
| グリーンピース      |            | 10g   | 15g    | 20g    |
| 片栗粉(同量の水で溶く) |            | 小1    | 小1と1/2 | 小2     |
| ③ 味噌汁        |            | 2P    | 3P     | 4P     |
| 即席味噌汁        |            |       |        |        |

② さばの塩焼き  
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。  
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。

① さば肉じゃが  
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきいたじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。  
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。



**10/25 木** 豚ロースソテーおろしソース  
炒飯・中華スープ



エネルギー 666kcal  
たんぱく質 27.3g  
脂質 19.0g

豚ロースソテーおろしソースの「豚肩ロース肉」を追加できます。

**04 豚肩ロース肉** 1パック(100g) **190円**

ぼん酢

| 材料              | 下ごしらえ/調味料             | 2人前        | 3人前          | 4人前        |
|-----------------|-----------------------|------------|--------------|------------|
| ① 豚ロースソテーおろしソース |                       |            |              |            |
| 豚肩ロース肉          | 塩コショウを振る<br>塩コショウ、油 各 | 120g<br>少々 | 180g<br>少々   | 240g<br>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       |
| 大根              | すりおろす                 | 1/8本       | 1/7本         | 1/6本       |
|                 | 醤油<br>ぼん酢             | 小1<br>適宜   | 小1と1/2<br>適宜 | 小2<br>適宜   |
| ミニトマト           |                       | 2こ         | 3こ           | 4こ         |
| ② 炒飯            |                       |            |              |            |
| むきえび            |                       | 50g        | 75g          | 100g       |
| 玉葱              | } みじん切り               | 1/2こ       | 2/3こ         | 1こ         |
| 人参              |                       | 40g        | 60g          | 80g        |
| 卵               | 溶きほぐす<br>油            | 1こ<br>少々   | 1と1/2<br>少々  | 2こ<br>少々   |
| ご飯              |                       | 480g       | 720g         | 960g       |
| 鶏がらスープ<顆粒>      |                       | 小1         | 小1と1/2       | 小2         |
|                 | 醤油                    | 小1/3       | 小1/2         | 小2/3       |
| 葱               | 小口切り<br>塩コショウ         | 1本<br>少々   | 1と1/2本<br>少々 | 2本<br>少々   |
| ③ 中華スープ         |                       |            |              |            |
| 即席中華スープ         |                       | 2P         | 3P           | 4P         |

**① 豚ロースソテーおろしソース**  
①豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。  
②皿に水気をきったキャベツと①を盛り付ける。大根、醤油、ぼん酢を混ぜ合わせて豚肉にのせ、ミニトマトを添える。

**② 炒飯**  
①卵は油をひいたフライパンで大きめの炒り玉子にし、一旦取り出す。  
②フライパンに油を足して玉葱、人参、むきえびを入れて炒める。ご飯を加えて切るように炒め、鶏がらスープと醤油で調味する。  
③①の卵をフライパンに戻し、葱を入れて大きく混ぜ、塩コショウで味を調える。  
④器に③を盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**10/26 金** 白身フライ&ウインナー  
筑前煮・味噌汁



エネルギー 477kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 24.6g

白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。

**01 白身フライ** 1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

| 材料              | 下ごしらえ/調味料           | 2人前      | 3人前              | 4人前      |
|-----------------|---------------------|----------|------------------|----------|
| ② 白身フライ&ウインナー   |                     |          |                  |          |
| 白身フライ           |                     | 2こ       | 3こ               | 4こ       |
| あらびきウインナー       |                     | 2本       | 3本               | 4本       |
|                 | 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          | 1/2枚     | 2/3枚             | 1枚       |
|                 | A { ケチャップ<br>マヨネーズ  | 大1<br>大1 | 大1と1/2<br>大1と1/2 | 大2<br>大2 |
| ① 筑前煮           |                     |          |                  |          |
| 鶏ムネ肉            | 一口大                 | 30g      | 45g              | 60g      |
| こんにゃく           | 塩でもみ水洗いし<br>ちぎって茹でる | 1/4枚     | 1/3枚             | 1/2枚     |
|                 | 塩<br>油              | 少々<br>少々 | 少々<br>少々         | 少々<br>少々 |
| 里芋              | } 乱切り               | 100g     | 150g             | 200g     |
| 筍               |                     | 60g      | 90g              | 120g     |
| 人参              |                     | 40g      | 60g              | 80g      |
|                 | だし汁                 | 1C       | 1と1/2C           | 2C       |
|                 | 砂糖、みりん 各            | 大1       | 大1と1/2           | 大2       |
|                 | 酒、醤油 各              | 大1と1/2   | 大2と1/4           | 大3       |
| いんげん            | 斜め切り                | 20g      | 30g              | 40g      |
| ③ 味噌汁           |                     |          |                  |          |
| 即席生味噌汁          |                     | 2P       | 3P               | 4P       |

**② 白身フライ&ウインナー**  
①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。  
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。  
③Aを合わせておく。  
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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

**① 筑前煮**  
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。  
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。  
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

**10/27 土** チキンのオニオンソースかけ  
南瓜と玉子のサラダ・味噌汁



エネルギー 572kcal  
たんぱく質 28.2g  
脂質 33.0g

管理栄養士からのアドバイス  
「鶏肉」は皮目から焼くことで、皮と身の間にある脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ

| 材料              | 下ごしらえ/調味料              | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------------|------------------------|--------|--------|--------|
| Ⅱ チキンのオニオンソースかけ |                        |        |        |        |
| 鶏モモ肉            | 皮目をフォークで刺し<br>塩コショウを振る | 240g   | 360g   | 480g   |
|                 | 塩コショウ、ブラックペッパー 各       | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | 小麦粉                    | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
| ニンニク            | スライス                   | 少々     | 少々     | 少々     |
| 玉葱              | オリーブオイル                | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | みじん切り                  | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
|                 | A { 醤油、酒、みりん 各         | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|                 | 砂糖                     | 大1/3   | 大1/2   | 大2/3   |
| しめじ             | 石突きを落としてほぐす            | 1/4P   | 1/3P   | 1/2P   |
| パプリカ<赤>         | 乱切り                    | 1/4こ   | 1/3こ   | 1/2こ   |
| いんげん            | 斜め切り                   | 10g    | 15g    | 20g    |
|                 | 油、塩コショウ 各              | 少々     | 少々     | 少々     |
| Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ     |                        |        |        |        |
| 南瓜              | 皮を取り一口大に切る             | 160g   | 240g   | 320g   |
|                 | 塩                      | 少々     | 少々     | 少々     |
| ロースハム           | 短冊切り                   | 1枚     | 1と1/2枚 | 2枚     |
| 卵               | 茹でてフォーク等で粗く潰す          | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
|                 | マヨネーズ                  | 大2     | 大3     | 大4     |
|                 | 塩コショウ、塩 各              | 少々     | 少々     | 少々     |
| Ⅲ 味噌汁           |                        |        |        |        |
| 麩               | 小口切り                   | 4こ     | 6こ     | 8こ     |
| 葱               | だし汁                    | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |
|                 | 味噌                     | 2C     | 3C     | 4C     |
|                 |                        | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |

**Ⅱ チキンのオニオンソースかけ**  
①フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウとブラックペッパーで調味して器に盛る。  
②フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みで加減する)を入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
③両面をしっかりと焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。  
④③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。

**Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ**  
①南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。  
②ボウルに①とロースハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。

**Ⅲ 味噌汁**  
①鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

**10/28 日** 焼きうどん温玉のせ  
コロッケ



エネルギー 621kcal  
たんぱく質 27.2g  
脂質 21.2g

コロッケの「牛肉コロッケ」を追加できます。

**01 牛肉コロッケ** 1こ **80円**

揚げ油を温める間に、焼きうどんの具材を切っておくと、段取り良く調理できます。

油、焼きそばソース又はお好みソース

| 材料          | 下ごしらえ/調味料                        | 2人前      | 3人前      | 4人前      |
|-------------|----------------------------------|----------|----------|----------|
| ② 焼きうどん温玉のせ |                                  |          |          |          |
| 豚モモ肉        | } 食べやすく切る                        | 60g      | 90g      | 120g     |
| いか下足        |                                  | 40g      | 60g      | 80g      |
| キャベツ        | ザク切り                             | 1/8玉     | 1/7玉     | 1/6玉     |
| 玉葱          | 薄切り                              | 1/2こ     | 2/3こ     | 1こ       |
| 人参          | 拍子木切り                            | 40g      | 60g      | 80g      |
| ピーマン        | 細切り                              | 1/2こ     | 2/3こ     | 1こ       |
| うどん玉        |                                  | 2玉       | 3玉       | 4玉       |
|             | 焼きそばソース<br>又はお好みソース<br>油、塩コショウ 各 | 適宜<br>少々 | 適宜<br>少々 | 適宜<br>少々 |
| 温泉玉子        |                                  | 2こ       | 3こ       | 4こ       |
| 青のり         |                                  | 1/2P     | 2/3P     | 1P       |
| かつおバック      |                                  | 1P       | 1と1/2P   | 2P       |
| ① コロッケ      |                                  |          |          |          |
| 牛肉コロッケ      |                                  | 2こ       | 3こ       | 4こ       |
|             | 油                                | 適宜       | 適宜       | 適宜       |

**② 焼きうどん温玉のせ**  
①フライパンに油を熱して豚肉を炒め、いか下足、キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め合わせる。うどんを加えて更に炒め、焼きそばソース又はお好みソースを加えてひと炒めし、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛り、温泉玉子をのせる。お好みで青のり、かつお節をかける。

**① コロッケ**  
①コロッケは油で色よく揚げ、器に盛る。

【★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。 ※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。



# 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。

10月22日(月) ~ 10月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/356Kcal ■蛋白質/18.0g ■脂質/26.0g

### 牛肉と卵のいためもの

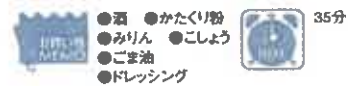
作り方

#### ■牛肉と卵のいためもの

- ①牛肉は④をもみこむようにして下味をつける。
- ②たまねぎ(サラダに一部使用)はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
- ③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
- ④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、⑤で調味する。

#### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。



| 材 料                | 2人用  | 3人用    | 4人用    |
|--------------------|------|--------|--------|
| <b>●牛肉と卵のいためもの</b> |      |        |        |
| 牛肉(小間)             | 120g | 180g   | 240g   |
| 卵                  | 2個   | 3個     | 4個     |
| たまねぎ               | 小1個  | 1個     | 1個     |
| 青梗菜(チンゲンサイ)        | 適宜   | 適宜     | 適宜     |
| 塩、こしょう(各)          | 少々   | 少々     | 少々     |
| ④   しょうゆ、酒(各)      | 小1   | 小1 1/2 | 小2     |
| カラダ油、かたくり粉(各)      | 小1   | 小1 1/2 | 小2     |
| しょうゆ               | 大2/3 | 大1     | 大1 1/2 |
| 酒、みりん(各)           | 大1/2 | 大1/2   | 大2/3   |
| ごま油                | 少々   | 少々     | 少々     |
| <b>●海藻サラダ</b>      |      |        |        |
| 海藻サラダミックス▽         | 適宜   | 適宜     | 適宜     |
| たまねぎ(はちまの形一部使用)    | 少々   | 少々     | 少々     |
| ミニトマト              | 2個   | 3個     | 4個     |
| ドレッシング             | 適量   | 適量     | 適量     |

## (F2)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

### 豚肉としめじのガーリック炒め

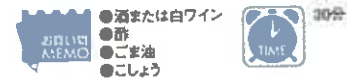
作り方

#### ■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱しいため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

#### ■千切りサラダ

- ①野菜を千切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。



| 材 料                    | 2人用  | 3人用    | 4人用  |
|------------------------|------|--------|------|
| <b>●豚肉としめじのガーリック炒め</b> |      |        |      |
| 豚肉(もも)                 | 160g | 240g   | 320g |
| しめじ                    | 1P   | 2P     | 2P   |
| にんじん                   | 小1本  | 1本     | 1本   |
| にんにく                   | 少々   | 少々     | 少々   |
| 赤とうがらし▽                | 少々   | 少々     | 少々   |
| 酒または白ワイン               | 小1   | 小1 1/2 | 小2   |
| A   しょうゆ、塩(各)          | 適量   | 適量     | 適量   |
| <b>●千切りサラダ</b>         |      |        |      |
| だいこん                   | 80g  | 120g   | 160g |
| きゅうり                   | 1本   | 1本     | 2本   |
| にんじん(千切り一部使用)          | 少々   | 少々     | 少々   |
| 塩、こしょう(各)              | 少々   | 少々     | 少々   |
| B   酢                  | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |
| ごま油                    | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |