

# とくとくとくメニュー

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★



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

**T-POINT**  
貯まる!使える!



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	4,500円	5,400円	980円
3人前	5,950円	7,140円	1280円
4人前	7,300円	8,760円	1600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)	5,000円	6,450円	7,800円

### 1/13 豆腐ステーキの豚きのこのせ タラモサラダ・ししとうのおかか炒め



エネルギー  
638kcal  
たんぱく質  
29.8g  
脂質  
38.8g

調理時間  
30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておく、更に段取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。ダイズサボニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豆腐	半分に切り水気をきり小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
豚切り落とし肉	適宜	適宜	適宜	適宜
きのこ	石突きを落としほぐす	160g	240g	320g
葱	ゴマ油	1/4P	1/3P	1/2P
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1と1/2	大2と1/4	大3
	七味	大1	大1と1/2	大2
	小麦粉	1/2本	2/3本	1本
	少々	少々	少々	少々
① タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参		20g	30g	40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング	マヨネーズ	1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
	少々	少々	少々	少々
② ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本	9本	12本
	油	少々	少々	少々
	A(みりん、醤油 各)	大1/2	大2/3	大1
	1/2P	2/3P	1P	
かつおパック				

**Ⅲ 豆腐ステーキの豚きのこのせ**  
①フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。  
②①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。  
③器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。

**① タラモサラダ**  
①ボウルに粗熱をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調べて器に盛る。

**Ⅱ ししとうのおかか炒め**  
①フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って混ぜ合わせ、器に盛る。

### 1/14 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー  
482kcal  
たんぱく質  
29.9g  
脂質  
20.0g

調理時間  
30分

豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。

① 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	A(醤油)	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**② 豚ロース味噌漬け焼き**  
①豚肉は焼き網等で焼く。  
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を盛り付ける。

**① 南瓜のそぼろあん**  
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切る。  
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。  
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶性片栗粉でとろみをつける。  
④③を②の南瓜にかける。

👉 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

### 1/15 鶏肉のカリカリ焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g

調理時間  
40分

鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

① 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	}いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**② 鶏肉のカリカリ焼き**  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
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を食べやすい大きさに切って盛る。

**① マカロニサラダ**  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハム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。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。



# 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。

1月14日(火) ~ 1月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

## 牛肉のいためもの

作り方

### ■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほくすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、Bを加えからめる。

### ■にらたまスープ

- ①なべにCを煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

お買い得 MEMO

- 酒
- かたくり粉
- 中華スープの素
- こしょう
- オイスターソース



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のいためもの</b>			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適量	適量	適量
A   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
酒	大1	大1 1/2	大2
B   しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
<b>●にらたまスープ</b>			
卵	1個	2個	2個
にら	適量	適量	適量
C   スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

## (F2)メニュー

## 豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

### ■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ揚げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふってBをかける。

### ■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC、②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。  
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のカリカリ揚げ</b>			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ 又は小ネギ	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
A   酒	大2	大3	大4
醤油	大1	大1 1/2	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B   酢	大3	大4 1/2	大6
醤油	大1 1/2	大2 1/4	大3
<b>■たけのことインゲンの土佐煮</b>			
インゲン	60g	90g	120g
(茹)たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C   酒	大1	大1 1/2	大2
醤油	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
みりん	大1	大3/4	大1