



**2/27 木** **チキン南蛮**  
ふるふき大根・すまし汁



エネルギー 608kcal  
たんぱく質 31.6g  
脂質 32.4g

プラス +1  
チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。

**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮 鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く 塩コショウ 片栗粉、油 各 A { 砂糖 醤油 塩 酢	240g 少々 適宜 大3 大1 少々 大4	360g 少々 適宜 大4と1/2 大1と1/2 少々 大6	480g 少々 適宜 大6 大2 少々 大8
卵 玉葱 人参	茹で玉子にしみじん切り } みじん切り マヨネーズ B { 砂糖、酢 各 塩コショウ	1こ 1/4こ 20g 大2	1と1/2こ 1/3こ 30g 大3	2こ 1/2こ 40g 大4
キャベツ 胡瓜	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
① ふろふき大根 大根	輪切りにし片面に十文字に 隠し包丁をする だし汁 A { 赤味噌 砂糖、酒、みりん、水 各	1/7本 2C 大1と1/3 大1 1/2P	1/6本 3C 大2 大1と1/2 2/3P	1/5本 4C 大2と2/3 大2 1P
白胡麻<2g> すまし汁				
③ 即席お吸い物		2P	3P	4P

**② チキン南蛮**

- ① 鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
- ② 別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、ぎつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
- ③ ボウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
- ④ 皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

**① ふろふき大根**

- ① 鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ② 別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
- ③ 器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

**2/28 金** **たちうおの西京焼き**  
大根の酢物・味噌汁



エネルギー 330kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 20.3g

プラス +1  
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。

**01 たちうおの西京漬け**  
1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き たちうおの西京漬け 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	2切 1/2枚	3切 2/3枚	4切 1枚
① 大根の酢物 大根 人参 白胡麻	せん切りにし塩もみ 塩 A { 酢 砂糖 塩	1/7本 20g 少々 2g	1/6本 30g 少々 3g	1/5本 40g 少々 4g
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② たちうおの西京焼き**

- ① たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
- 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き、①を盛る。

**① 大根の酢物**

- ① 大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ② ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

**2/29 土** **ポークシチュー**  
野菜サラダ



エネルギー 596kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 30.9g

※ 今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー 豚切り落とし肉	一口大 塩コショウ、バター 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
玉葱 じゃが芋 人参	くし形切り } 一口大 バター 水	1こ 約200g 40g 大1	1と1/2こ 約300g 60g 大1と1/2	2こ 約400g 80g 大2
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
A { ケチャップ ウスターソース		大1 大2	大1と1/2 大3	大2 大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ キャベツ 胡瓜 ホールコーン	せん切りにし水にさらす スライスし半分に切る 塩茹で 塩	1/8玉 小1/2本 20g 少々	1/7玉 小2/3本 30g 少々	1/6玉 小1本 40g 少々
卵	茹でてスライスする ドレッシング	1こ 適宜	1と1/2こ 適宜	2こ 適宜

**① ポークシチュー**

- ① 豚肉に塩コショウを振る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③ ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったらシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

**② 野菜サラダ**

- ① 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

**3/1 日** **チキンソテー**  
じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー 496kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂質 24.1g

プラス +1  
チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー 鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し 塩コショウを振る 塩コショウ 小麦粉 オリーブオイル ブラックペッパー	240g 少々 適宜 少々 少々	360g 少々 適宜 少々 少々	480g 少々 適宜 少々 少々
キャベツ パプリカ<赤> ホールコーン	角切り 乱切り オリーブオイル 塩コショウ	1/8玉 1/4こ 20g 少々	1/7玉 1/3こ 30g 少々	1/6玉 1/2こ 40g 少々
① じゃが芋のほっくり煮 じゃが芋 玉葱 人参	大き目の乱切りにし水にさらす くし形切り 乱切り 油 だし汁 酒	約180g 小1/2こ 20g 少々 1C 大2	約270g 小2/3こ 30g 少々 1と1/2C 大3	約360g 小1こ 40g 少々 2C 大4
A { 砂糖、みりん 各 醤油		大1/2 大2/3	大2/3 大1	大1 大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② チキンソテー**

- ① 鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③ 器に②を盛り付け、手前に①を盛る。

**① じゃが芋のほっくり煮**

- ① 鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
- ② じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

【★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。

2月25日(火) ~ 3月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

## いかリングフライ

### 作り方

#### ■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ
- ②①にパセリ、ソースを添える。

#### ■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間  
35分

お買い得  
MEMO

- ソース
- マヨネーズ

### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■いかリングフライ</b>			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
<b>■みそマヨ焼き</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A   マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用  
ベーコン…小麦、卵使用

## (F2)メニュー



## 鶏肉の和風いため

### 作り方

#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑤を加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら④、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お買い得  
MEMO

- 酒
- みりん
- かたくり粉

35分  
1.5L

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
A   しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B   しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/2
酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/2
<b>■大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C   しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用