



9/17 木 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



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	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大 A { 酒、醤油 各 油	180g 大1と1/2 少々	270g 大2と1/4 少々	360g 大3 少々
サニーレタス又はグリーンソーフ 大根	手でちぎり水にさらす すりおろし軽く水気をきる	1枚 1/7本	1と1/2枚 1/6本	2枚 1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん ★人参	茹でて斜め切り せん切りにし茹でる	80g 20g	120g 30g	160g 40g
	A { 酢、醤油 各 砂糖 塩	大1 大1/2 少々	大1と1/2 大2/3 少々	大2 大1 少々
すり胡麻 生わかめ	水で戻しザク切り	3.6g 20g	5.5g 30g	5.5g 40g
① 切干大根の煮物				
切干大根 油揚げ ★人参	水で戻す 細切り せん切り	30g 1/2枚 20g	45g 2/3枚 30g	60g 1枚 40g
	A { だし汁 砂糖 うすくち醤油	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

③ 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ソーフを敷いて①を盛り、大根をのせる。

② 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。

① 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。更にグリー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はめ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は...科学的芽が開くかも?

9/18 金 さばの塩焼き  
キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物



エネルギー  
442kcal  
たんぱく質  
26.2g  
脂質  
30.7g



プラス  
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。  
01 生さば切身 1切 **165円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉 葱 生姜 豆腐 キムチ	一口大 ザク切り せん切り 水気をきる ザク切り	50g 1/2本 少々 小1丁 30g	75g 2/3本 少々 2/3丁 45g	100g 1本 少々 1丁 60g
	A { 油 醤油 酒	少々 小1 大1/2	少々 小1と1/2 大2/3	少々 小2 大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜 生わかめ	輪切りにし塩を振る 水で戻しザク切り	小1本 20g	小1と1/2本 30g	小2本 40g
	A { 酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大2/3 小1/3	大2と1/4 大1 小1/2	大3 大1と1/3 小2/3

作り方

③ さばの塩焼き  
①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①のをのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物  
①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。  
②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

① 胡瓜の酢物  
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

9/19 土 うどん入りけんちん汁  
白身フライ



エネルギー  
571kcal  
たんぱく質  
31.2g  
脂質  
24.6g



① 片栗粉はとろみをつける直前に水で溶くのではなく、下準備として水に溶かしておくとか熱した後、しっかりとろみが保てます。

七味(お好みで)、油、片栗粉、マヨネーズ

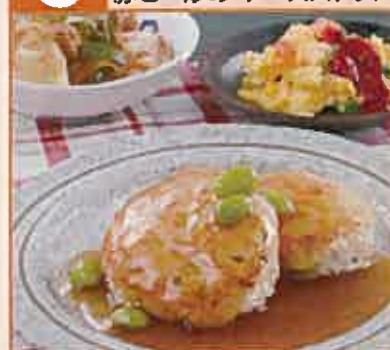
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りけんちん汁				
鶏モモ肉 こんにゃく	一口大 塩でもみ水洗い後ちぎる	80g 1/4枚	120g 1/3枚	160g 1/2枚
	A { 塩、油 各	少々	少々	少々
大根 ★人参 生椎茸 厚揚げ	いちよう切り 軸を落としスライス 油抜きし色紙切り	少々 40g 1枚 1/2枚	少々 60g 1と1/2枚 2/3枚	少々 80g 2枚 1枚
	A { だし汁	3C	4と1/2C	6C
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	A { 塩 醤油 片栗粉(同量の水で溶く)	小1/2 大1/2 大1/2	小2/3 大2/3 大2/3	小1 大1 大1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	A { 七味	少々	少々	少々
② 白身フライ				
白身フライ		4こ	6こ	8こ
	A { 油	適宜	適宜	適宜
キャベツ ★人参	せん切りにし水にさらす	1/8玉 20g	1/7玉 30g	1/6玉 40g
	A { マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

作り方

① うどん入りけんちん汁  
①鍋に油を熱して鶏肉とこんにゃくを入れて炒め、だし汁、大根、人参、椎茸、厚揚げを加えて煮る。火が通ったらうどんを加えて2分程煮、Aで調味し、再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
②碗に①を注ぎ、葱を散らしてお好みで七味をかける。

② 白身フライ  
①鍋に油を中温(170度)に熱し、白身フライをカラリと揚げる。  
②キャベツと人参の水気をきり、混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛り、マヨネーズ等を添える。

9/20 日 豆腐ハンバーグ  
豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー  
566kcal  
たんぱく質  
45.9g  
脂質  
29.3g



カンタンアレンジレシピ  
~豚ピー炒めに辛さプラス!~  
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪  
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉 人参 生椎茸 ★卵 豆腐	みじん切り 溶きほぐす 溶きほぐすかレンジで水気をとばす	180g 20g 1枚 1/2こ 小1丁	270g 30g 1と1/2枚 2/3こ 2/3丁	360g 40g 2枚 1こ 1丁
	A { 塩、片栗粉 各	小1 小1/4	小1と1/2 小1/3	小2 小1/2
	B { だし汁 みりん 砂糖 醤油	1C 1C 大1/2 小1/2	1と1/2C 大2/3 大1 大1と1/2	2C 大1 大2 ひとつまみ
枝豆	片栗粉(同量の水で溶く) 茹でてザヤから出す	大1/2 20g	大2/3 30g	大1 40g
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉 ピーマン キャベツ	一口大 せん切り 角切り	60g 1こ 1/8玉	90g 1と1/2こ 1/7玉	120g 2こ 1/6玉
	A { 油、塩コショウ 各 砂糖 赤味噌 酒	少々 小1 大1 大1/2	少々 小1と1/2 大1と1/2 大2/3	少々 小2 大2 大1
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵 シュレッドチーズ		2こ 15g	3こ 20g	4こ 30g
	A { 牛乳 塩コショウ	20cc 少々	30cc 少々	40cc 少々
ミックスベジタブル	バター ケチャップ	30g 少々	45g 少々	60g 少々

作り方

② 豆腐ハンバーグ  
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。  
②①にAを加えて必要数に成形し、中央をくぼませる。  
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。  
④鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。  
⑤器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。  
②全体がしんなりとしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ  
①ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。  
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

# 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。

9月14日(月) ~ 9月21日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボウはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1/2C	3/4C	1C
④ 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー

## 鶏肉のチーズ焼き



### 作り方

#### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、④で下味をつける。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

#### ■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。

所要時間  
35分

●こしょう  
●ケチャップ  
●ドレッシング  
お買い物  
MEMO

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉のチーズ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
<b>■カリカリベーコンサラダ</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用  
ベーコン…小袋、卵使用