2021. 3. 22 (月) ～3. 28 (日) の献立

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。

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

T-POINT
貯まる!使える!

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

3/22 (月) 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

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	下ごしらえ/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を揉る	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	少々	少々	少々
B 砂糖		大1/3	大1/2	大2/3
B 醤油		大1/2	大2/3	大1
B 塩		少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
	片栗粉、油 各			
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。

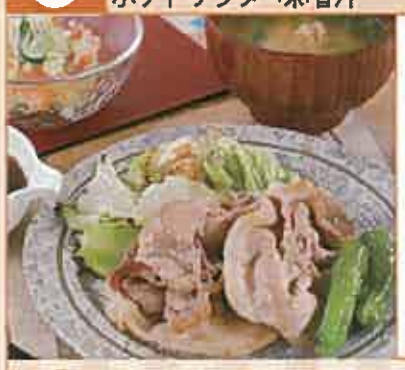
ポイント　鶏肉がぱさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

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。

3/23 (火) 豚の生姜じょうゆ

ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー 467kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 26.8g

調理時間 約30分

プラス+1　豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。
03 豚モモ肉 1パック(100g) 190円

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A 醤油、酢	各	大1と1/2	大2と1/4	大3
A だし汁		大2	大3	大4
❶ ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
❷ 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

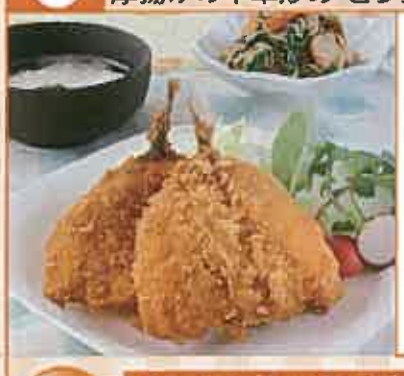
❸ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

❶ ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

❷ 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

3/24 (水) あじフライ

厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 397kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 15.8g

調理時間 約30分

プラス+1　あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ 1枚 85円

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
	油	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
❷ 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3～5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
A 砂糖		大1/2	大2/3	大1
A 醤油		大1と1/2	大2と1/4	大3
A 塩コショウ、ゴマ油	各	少々	少々	少々
❶ とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
A だし汁		1と1/3C	2C	2と2/3C
A 塩、醤油	各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

作り方

❸ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

❷ 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

❶ とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント　"とろろ"をすりおろす時は、おろしがねでなく、"すり鉢"ですると、きめの細かい舌触りの良い"とろろ"になります。

【★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

3/25 木 照り焼きチキン
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物

エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g
調理時間 約30分

プラス+1 照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

時 先に照り焼きチキンの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
A	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
A	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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
A	酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
A	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
A	塩、醤油 各	少々	少々	少々

作り方

③ 照り焼きチキン
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

3/26 金 ニラ玉
白身フライ・中華スープ

エネルギー 474kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 31.3g
調理時間 約30分

栄 ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

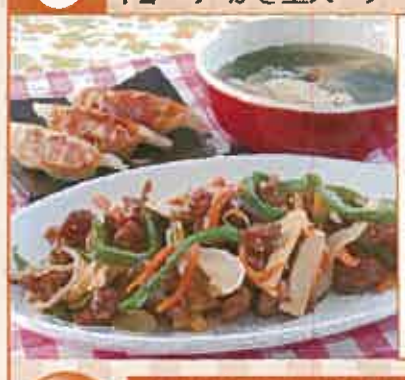
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落し肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
A	醤油	小1/2	小2/3	小1
A	塩コショウ	少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
A	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
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	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつけする。
(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

3/27 土 牛肉とピーマンのせん切り炒め
ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー 632kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 43.4g
調理時間 約30分

プラス+1 牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。
01 牛バラスライス肉 1パック(100g) 190円

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
A	醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
A	塩コショウ	少々	少々	少々
ペーパータオル	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
B	醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
B	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
B	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぽん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
A	塩	小1/3	小1/2	小2/3
A	醤油	小1/2	小2/3	小1
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

作り方

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ボウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりとしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせて、ぽん酢等で頂く。

③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

3/28 日 沖ぶりの照り焼き
豆腐のステーキ・かやくご飯

エネルギー 925kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 18.4g
調理時間 約20分

プラス+1 沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。
01 沖ぶりのみりん漬け 1切 185円

時 最初に豆腐のステーキの『豆腐』の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
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
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
A	酒、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
A	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	ささがきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
米	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
A	酒、醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
A	塩	小1/3	小1/2	小2/3
A	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

作り方

③ 沖ぶりの照り焼き
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
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。

② 豆腐のステーキ
①豆腐に小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがりと焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
③器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯
①炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がったら、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

【★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。

3月22日(月) ～ 3月28日(日)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ゴボーはささがきにする。
③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、Ⓐ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
■牛肉の柳川風				
牛もも肉(スライス)		140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)		2本	3本	3本
卵		2ヶ	3ヶ	4ヶ
Ⓐ	だし汁	½C	¾C	1C
	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	ー	ー
絹豆腐(充填)		ー	1丁	1丁
純カレー粉		1P	1P	1P
サラダ油		大¼	大½	大½
サラダ油(足し用)		大¼	大½	大½
塩・コショウ		各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー

■熱量／394Kcal ■蛋白質／25.3g ■脂質／14.9g

豚肉のスタミナ焼き

お買い物MEMO ●酒 ●みりん

TIME 35分

作り方

■豚肉のスタミナ焼き

①豚肉は食べやすく切る。
②にんにくの芽はブツ切り、にんじん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
③①、②はⒶに漬け、油を熱したフライパンでいためる。

■煮物

①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
②にんじんは乱切りにする。
③①、②、里芋はⒷで煮含める。
④熟湯にサッと通したオクラを③に添える。

材　料		2人用	3人用	4人用
●豚肉のスタミナ焼き				
豚肉(もも)♥		160g	240g	320g
にんにくの芽♥		60g	90g	120g
にんじん		小1本	1本	1本
たまねぎ		小1個	1個	1個
Ⓐ	しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
	酒、みりん(各)	大½	大¾	大1
●煮物				
切り干し大根♡		20g	30g	40g
里芋♥		200g	300g	400g
にんじん(スタミナ焼きの一部使用)		少々	少々	少々
オクラ♥		適宜	適宜	適宜
Ⓑ	しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	砂糖、酒(各)	大½	大¾	大1
	だし汁	½C	¾C	1C