

# 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



あなたとのふれあいを  
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

## 6/14 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー  
500kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
31.0g



「プルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利!調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみは?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1	大1と1/2	大2	
	酒、みりん、砂糖 各 大1/2	大2/3	大1	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
	ゴマ油 大2/3	大1	大1と1/3	
	油 少々	少々	少々	
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
蒸しシューマイ		6こ	9こ	12こ
シューマイ	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油 大1/2	大2/3	大1	
	醤油 小1	小1と1/2	小2	

**鶏肉のプルコギ**  
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。  
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。  
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

**蒸しシューマイ**  
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

**わかめとしらすのゴマ油炒め**  
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。  
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

## 6/15 牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー  
532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g



牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 238円  
1パック(100g)

小麦粉、パン粉、油、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
牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 小麦粉、パン粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ 大2	大3	大4	
	ウスターソース 小1	小1と1/2	小2	
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁 1C	1と1/2C	2C	
	A { 砂糖、みりん 各 大1	大1と1/2	大2	
	醤油 大1と1/2	大2と1/4	大3	
グリーンピース		10g	15g	20g
味噌汁		2P	3P	4P
即席生味噌汁				

**牛肉のロールカツ**  
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。  
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。  
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げろ。  
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

**南瓜の煮物**  
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

## 6/16 鶏肉のパリパリ焼き

切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各 大1	大1と1/2	大2	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
ホールコーン		40g	60g	80g
★パセリ	塩、バター 各 少々	少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁 2/3C	1C強	1と1/2C	
	A { 砂糖 大1	大1と1/2	大2	
	みりん 大1/3	大1/2	大2/3	
	醤油 大1と1/2	大2と1/4	大3	
マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 2C	3C	4C	
	塩、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

**鶏肉のパリパリ焼き**  
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。  
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

**切り昆布の煮物**  
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

**マカロニと野菜のスープ**  
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。



# 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。

6月14日(月) ~ 6月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

### 豚肉ときのこのとろみ煮

お買い得 MEMO  
●酒  
●こしょう  
●かたくり粉  
●ドレッシング

35分  
TIME

#### 豚肉ときのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて(A)を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### 大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A   酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

### 牛肉じゃが

お買い得 MEMO  
●みりん  
●ドレッシング  
●マヨネーズ  
●酒

35分  
TIME

#### 牛肉じゃが

- じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、(A)を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

#### いりたまサラダ

- 卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
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	大2	大3	大4
砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量