

# 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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!

手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  
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 |

## 8/15 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
343kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
14.6g



プラス  
+1  
牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。  
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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  |
|-----------------|-------------|------|--------|------|
| ④ 牛肉とニンニクの芽の焼肉  |             |      |        |      |
| 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け | 油           | 220g | 330g   | 440g |
| キャベツ            | せん切りにし水にさらす | 少々   | 少々     | 少々   |
| 胡瓜の胡麻酢和え        |             |      |        |      |
| 胡瓜              | せん切りにし塩もみ   | 1本   | 1と1/2本 | 2本   |
| 人参              | せん切りにし茹でる   | 20g  | 30g    | 40g  |
| 竹輪              | 縦半分に斜め切り    | 1本   | 1と1/2本 | 2本   |
|                 | A { 酢       | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
|                 | 砂糖          | 大1/2 | 大2/3   | 大1   |
|                 | 醤油          | 小1/2 | 小2/3   | 小1   |
| 白胡麻             |             | 2g   | 2g     | 2g   |
| ② 中華スープ         |             |      |        |      |
| 春雨<20g>         | 半分に折り熱湯で戻す  | 1/2P | 2/3P   | 1P   |
| 中華スープの素<顆粒>     |             | 小2   | 小3     | 小4   |
|                 | 水           | 2C   | 3C     | 4C   |
| 生わかめ            | 水で戻しザク切り    | 10g  | 10g    | 15g  |
|                 | A { 醤油      | 小1/2 | 小2/3   | 小1   |
|                 | 塩コショウ       | 少々   | 少々     | 少々   |
| 葱               | 小口切り        | 1/2本 | 2/3本   | 1本   |

④ 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ポウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせ器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ  
①春雨は水気をきっておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったわかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

## 8/16 ごま照りチキン



エネルギー  
565kcal  
たんぱく質  
33.7g  
脂質  
20.8g



プラス  
+1  
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。  
02 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

| 材料        | 下ごしらえ/調味料   | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------|-------------|--------|--------|--------|
| ② ごま照りチキン |             |        |        |        |
| 鶏モモ肉      | 小さめに削ぎ切り    | 240g   | 360g   | 480g   |
|           | 片栗粉         | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
| スパゲティ     | 熱湯で約7分茹でる   | 60g    | 90g    | 120g   |
| しめじ       | 石突きを落としほぐす  | 1/2P   | 2/3P   | 1P     |
| ニンニク      | 塩コショウ、油     | 少々     | 少々     | 少々     |
|           | すりおろす       | 少々     | 少々     | 少々     |
|           | A { 酒、砂糖、醤油 | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| 白胡麻       |             | 3g     | 5g     | 5g     |
| ① 切干大根煮   |             |        |        |        |
| 切干大根      | 水で戻し食べやすく切る | 20g    | 30g    | 40g    |
| 油揚げ       | 油抜きし細切り     | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚     |
|           | ゴマ油         | 少々     | 少々     | 少々     |
|           | A { だし汁     | 1と1/3C | 2C     | 2と2/3C |
|           | 醤油          | 大2     | 大3     | 大4     |
|           | 砂糖、みりん      | 各      | 各      | 各      |
|           | 酒           | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| いんげん      | 斜め切り        | 40g    | 60g    | 80g    |
| ③ 味付もずく   |             |        |        |        |
| 味付もずく     |             | 2P     | 3P     | 4P     |

② ごま照りチキン  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

## 8/17 白身フライ&ウインナー



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
20.1g  
脂質  
24.6g



プラス  
+1  
白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。  
01 白身フライ  
1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

| 材料              | 下ごしらえ/調味料       | 2人前    | 3人前    | 4人前  |
|-----------------|-----------------|--------|--------|------|
| ② 白身フライ&ウインナー   |                 |        |        |      |
| 白身フライ           |                 | 2こ     | 3こ     | 4こ   |
| あらびきウインナー       | 油               | 2本     | 3本     | 4本   |
|                 | 適宜              | 適宜     | 適宜     | 適宜   |
| 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      | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚   |
|                 | A { ケチャップ       | 大1     | 大1と1/2 | 大2   |
|                 | マヨネーズ           | 大1     | 大1と1/2 | 大2   |
| ① 筑前煮           |                 |        |        |      |
| 鶏ムネ肉            | 一口大             | 30g    | 45g    | 60g  |
| こんにゃく           | 塩でもみ水洗いしちぎって茹でる | 1/4枚   | 1/3枚   | 1/2枚 |
|                 | 塩               | 少々     | 少々     | 少々   |
|                 | 油               | 少々     | 少々     | 少々   |
| 里芋              | } 乱切り           | 100g   | 150g   | 200g |
| 筍               |                 | 60g    | 90g    | 120g |
| 人参              |                 | 40g    | 60g    | 80g  |
|                 | だし汁             | 1C     | 1と1/2C | 2C   |
|                 | 砂糖、みりん          | 各      | 各      | 各    |
|                 | 酒、醤油            | 各      | 各      | 各    |
|                 | 大1と1/2          | 大2と1/4 | 大3     |      |
| いんげん            | 斜め切り            | 20g    | 30g    | 40g  |
| ③ 味噌汁           |                 |        |        |      |
| 即席生味噌汁          |                 | 2P     | 3P     | 4P   |

② 白身フライ&ウインナー  
①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。  
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。  
③Aを合わせておく。  
④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と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮  
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。  
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。  
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

8/18 木 さばの塩焼き  
豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g



プラス  
+1  
02 さばの塩焼きの「生さば」を追加  
できます。  
02 生さば切身  
1切  
165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    |
|----------|---------------|------|--------|--------|
| ① さばの塩焼き |               |      |        |        |
| 生さば      | 塩を振る          | 2切   | 3切     | 4切     |
| ピーマン     | 縦4等分に切る       | 1こ   | 1と1/2こ | 2こ     |
|          | 塩             | 少々   | 少々     | 少々     |
| ② 豚大根    |               |      |        |        |
| 豚モモ肉     | 一口大           | 40g  | 60g    | 80g    |
| 生姜       | せん切り          | 少々   | 少々     | 少々     |
| 大根       | 乱切り           | 1/8本 | 1/7本   | 1/6本   |
|          | 油             | 少々   | 少々     | 少々     |
|          | だし汁           | 3/4C | 1と1/4C | 1と1/2C |
|          | A { 砂糖、酒、醤油 各 | 大1/3 | 大1/2   | 大2/3   |
|          | みりん           | 大1/3 | 大1/2   | 大2/3   |
| ③ マヨサラダ  |               |      |        |        |
| キャベツ     | 角切り           | 1/8玉 | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ホールコーン   |               | 20g  | 30g    | 40g    |
| ロースハム    | 短冊切り          | 1枚   | 1と1/2枚 | 2枚     |
|          | 塩、塩コショウ 各     | 少々   | 少々     | 少々     |
|          | マヨネーズ         | 大2   | 大3     | 大4     |

作り方

① さばの塩焼き  
① 鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。  
② 皿に①を盛る。

② 豚大根  
① 鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。  
② ①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

③ マヨサラダ  
① 鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。  
② ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

8/19 金 和風麻婆豆腐  
かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー  
463kcal  
たんぱく質  
30.2g  
脂質  
24.2g



※ バランスよく複数の食材が摂れるメニューです。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお浸しを組み合わせたとような和食がオススメです。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉

| 材料           | 下ごしらえ/調味料        | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|--------------|------------------|--------|--------|--------|
| ② 和風麻婆豆腐     |                  |        |        |        |
| 豚挽き肉         | みじん切り            | 100g   | 150g   | 200g   |
| 生姜           | 白髪葱にし水にさらし       | 少々     | 少々     | 少々     |
| 白葱           | 芯はみじん切り          | 1/4本   | 1/3本   | 1/2本   |
| 茄子           | 5cm長さの短冊切り       | 1本     | 1と1/2本 | 2本     |
| 豆腐           | 水気をきり食べやすい大きさに切る | 1丁     | 1と1/2丁 | 2丁     |
|              | 油                | 少々     | 少々     | 少々     |
|              | だし汁              | 180cc  | 270cc  | 360cc  |
|              | A { 赤味噌、醤油 各     | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3     |
|              | 砂糖               | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|              | 片栗粉(同量の水で溶く)     | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| ① かに玉風甘酢あんかけ |                  |        |        |        |
| 卵            | ほぐす              | 2こ     | 3こ     | 4こ     |
| かにかまぼこ       | 斜め切り             | 1本     | 1と1/2本 | 2本     |
| 葱            | 塩コショウ、油 各        | 少々     | 少々     | 少々     |
| 筍            | 細切り              | 100g   | 150g   | 200g   |
| 干椎茸          | 水で戻しせん切り         | 1枚     | 2枚     | 2枚     |
|              | ゴマ油              | 小1     | 小1と1/2 | 小2     |
|              | A { 水            | 1/2C   | 3/4C   | 1C     |
|              | 砂糖               | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|              | 醤油               | 大1/2   | 大2/3   | 大1     |
|              | 酢                | 大2     | 大3     | 大4     |
|              | 片栗粉(同量の水で溶く)     | 大2/3   | 大1     | 大1と1/3 |

作り方

② 和風麻婆豆腐  
① ボウルにAを混ぜ合わせる。  
② フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。  
③ 全体に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
④ 器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。

① かに玉風甘酢あんかけ  
① ボウルに卵を割り入れ、かにかまぼこ、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。  
② 小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①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。  
③ ②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。

8/20 土 チキンの磯風味カツ  
ジャーマンポテト・きのこのサラダ



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
27.1g  
脂質  
25.7g



プラス  
+1  
01 チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」を追加できます。  
01 鶏ムネ肉  
1パック(120g)  
135円

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル、ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

| 材料          | 下ごしらえ/調味料          | 2人前     | 3人前    | 4人前   |
|-------------|--------------------|---------|--------|-------|
| ① チキンの磯風味カツ |                    |         |        |       |
| 鶏ムネ肉        | 1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす | 200g    | 300g   | 400g  |
|             | A { 酒、塩コショウ 各      | 少々      | 少々     | 少々    |
|             | 小麦粉、油 各            | 適量      | 適量     | 適量    |
| 卵           | 溶きほぐす              | 1/2C    | 2/3C   | 1C    |
| 青のり         | パン粉に混ぜる            | 1/2P    | 2/3P   | 1P    |
| キャベツ        | せん切りにし水にさらす        | 1/2C    | 3/4C   | 1C    |
| ミニトマト       | 半分に切る              | 1/8玉    | 1/7玉   | 1/6玉  |
| ② ジャーマンポテト  |                    |         |        |       |
| ベーコン        | 短冊切り               | 1枚      | 1と1/2枚 | 2枚    |
| じゃが芋        | オリブオイル             | 小2      | 小3     | 小4    |
| 玉葱          | 5mm幅に切り水にさらす       | 約160g   | 約240g  | 約320g |
|             | スライス               | 小1と1/2こ | 小2と3こ  | 小1こ   |
|             | 塩コショウ              | 少々      | 少々     | 少々    |
|             | ブラックペッパー           | 少々      | 少々     | 少々    |
| ③ きのこのサラダ   |                    |         |        |       |
| 茄子          | 厚めの輪切り             | 1/2本    | 2/3本   | 1本    |
| しめじ         | 1/2P               | 2/3P    | 1P     |       |
| えのき         | 石突きを落としほぐす         | 1/2P    | 2/3P   | 1P    |
|             | 油                  | 適量      | 適量     | 適量    |
|             | ぼん酢                | 小2      | 小3     | 小4    |
|             | 塩コショウ、七味 各         | 少々      | 少々     | 少々    |

作り方

① チキンの磯風味カツ  
① 鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)  
② 鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。  
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。

きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。

② ジャーマンポテト  
① フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。  
② 器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。

③ きのこのサラダ  
① 茄子を揚げる。  
② フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。  
③ ①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

8/21 日 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め  
けんちん煮



エネルギー  
351kcal  
たんぱく質  
29.7g  
脂質  
17.2g



※ 「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

| 材料                   | 下ごしらえ/調味料    | 2人前    | 3人前    | 4人前  |
|----------------------|--------------|--------|--------|------|
| ② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め |              |        |        |      |
| 豚モモ肉                 | 一口大          | 200g   | 300g   | 400g |
|                      | 油            | 少々     | 少々     | 少々   |
| 豆板醤                  |              | 1/2P   | 2/3P   | 1P   |
| キャベツ                 | ザク切り         | 1/7玉   | 1/6玉   | 1/5玉 |
| パプリカ<赤>              | 乱切り          | 1/8こ   | 1/6こ   | 1/4こ |
| オイスターソース             |              | 2P     | 3P     | 4P   |
|                      | 塩コショウ        | 少々     | 少々     | 少々   |
| ① けんちん煮              |              |        |        |      |
| 大根                   | 短冊切り         | 1/7本   | 1/6本   | 1/5本 |
| 人参                   |              | 20g    | 30g    | 40g  |
|                      | 油            | 少々     | 少々     | 少々   |
|                      | だし汁          | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C   |
| 豆腐                   | 水気をきる        | 小1丁    | 2/3丁   | 1丁   |
|                      | A { 砂糖、みりん 各 | 大1/2   | 大2/3   | 大1   |
|                      | 醤油           | 大1     | 大1と1/2 | 大2   |
| いんげん                 | 斜め切り         | 10g    | 15g    | 20g  |

作り方

② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め  
① フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。  
② キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

① けんちん煮  
① 鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。  
② 大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。  
③ ②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

【★材の材料】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。 ■色付きの量は、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。

8月16日(火) ~ 8月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/32.0g ■脂質/33.9g

### 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して皮目をフォーク等で刺し、  
Aをふる。
- ②油を熱し、①を両面焼き、混ぜ合わせたBを上面に  
塗り、チーズをのせて酒をふり、蓋をして蒸し焼きに  
する。
- ③たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい大き  
さに切り、バターでいため、Cに添える。

#### ■スープ煮

- ①ベーコンは一口大、にんじんは短冊切り、キャベツは  
ザク切りにする。
- ②Cに①を入れ煮る。

お買い得 MEMO  
●ケチャップ ●ソース ●酒 ●バター  
●こしょう ●パター  
●固形スープ



35分

| 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)           | 280g<br>2枚 | 420g<br>3枚 | 560g<br>4枚 |
| スライスチーズ          | 2枚         | 3枚         | 4枚         |
| たまねぎ             | 小1個        | 1個         | 1個         |
| さやいんげん           | 少々         | 少々         | 少々         |
| A塩、こしょう(各)       | 少々         | 少々         | 少々         |
| B { ケチャップ        | 大1 1/2     | 大2 1/4     | 大3         |
| ソース              | 大1/2       | 大3/4       | 大1         |
| しょうゆ             | 少々         | 少々         | 少々         |
| 酒                | 少々         | 少々         | 少々         |
| バター              | 適量         | 適量         | 適量         |
| <b>●スープ煮</b>     |            |            |            |
| ベーコン(スライス)       | 1枚         | 2枚         | 2枚         |
| にんじん             | 小1本        | 1本         | 1本         |
| キャベツ             | 適量         | 適量         | 適量         |
| C { スープ          | 1/2C       | 3/4C       | 1C         |
| 塩、こしょう(各)        | 少々         | 少々         | 少々         |

## (F2)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

### 牛肉のさっぱりオニオンソース

作り方

#### ■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛っ  
て①のをせサラダ用菜を添える。

#### ■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、  
Bであえる。

お買い得 MEMO  
●酢 ●マヨネーズ ●こしょう



35分

| 材 料                    | 2人用        | 3人用        | 4人用        |
|------------------------|------------|------------|------------|
| <b>●牛肉のさっぱりオニオンソース</b> |            |            |            |
| 牛肉(肩ロース)               | 160g<br>1個 | 240g<br>1個 | 320g<br>2個 |
| たまねぎ                   | 適量         | 適量         | 適量         |
| サラダ用菜                  | 少々         | 少々         | 少々         |
| A { 酢                  | 大2         | 大3         | 大4         |
| しょうゆ                   | 大2 1/2     | 大1         | 大1 1/2     |
| <b>●チーズマヨサラダ</b>       |            |            |            |
| かぼちゃ                   | 160g       | 240g       | 320g       |
| ブロッコリー                 | 適量         | 適量         | 適量         |
| スティックチーズ               | 1本         | 2本         | 2本         |
| B { マヨネーズ              | 適量         | 適量         | 適量         |
| 塩、こしょう(各)              | 少々         | 少々         | 少々         |

■スティックチーズ…乳使用