

# とくとくとくとメニュー

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,800円	5,700円	1,050円
3人前	6,250円	7,440円	1,350円
4人前	7,600円	9,060円	1,650円

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)	5,300円	6,750円	8,100円



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

※5人用以上につきましてはご相談ください。 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

**3/13 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

カンクァレレンジレシビ  
~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
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす } B { 砂糖 大1/3 醤油 大1/2 塩 大2/3 }	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各 適量	4g	6g	8g
ペーパータオル	適量	適量	適量	適量
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
③ 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
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② 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
油揚げ	だし汁 少々 油抜きし短冊切り	1C	1と1/2C	2C
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 大1 醤油 大1と1/2 } 斜め切り	大1と1/2	大2と1/4	大3

**作り方**

① 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。

鶏肉がば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。

③ 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。

② 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合わせる。  
②①を器に盛る。

**3/14 豚のたれ漬け焼肉**  
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

プラス +1  
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油 少々	220g	330g	440g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	}せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩 少々	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A { だし汁、醤油 各 大1 }	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ	水 2C 塩コショウ 少々	1こ	1と1/2こ	2こ

**作り方**

③ 豚のたれ漬け焼肉  
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ  
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ  
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

**3/15 牛肉豆腐**  
貝割れと大根の酢物

エネルギー 433kcal  
たんぱく質 15.5g  
脂質 25.7g

牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。

プラス +1  
02 牛切り落とし肉 1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉豆腐				
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
	油 少々	少々	少々	少々
	A { だし汁 1C 醤油 大3と1/2 砂糖 大3 酒 大1 }	1C	1と1/2C	2C
② 貝割れと大根の酢物				
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	}せん切り	小1本	2/3本	1本
大根		1/8本	1/7本	1/6本
	A { 酢 大2 砂糖、だし汁 各 大1 醤油 小1/2 塩 少々 }	大1	大1と1/2	大2

**作り方**

① 牛肉豆腐  
①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったたらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮合せて器に盛る。

② 貝割れと大根の酢物  
①ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。  
②器に①を盛り付ける。



### 3/16 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal  
たんぱく質 33.2g  
脂質 28.0g

〜鶏肉に辛味とコクを!〜  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!

☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A { 醤油 大2 みりん 大1と1/2 砂糖 大2/3			
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g	90g	120g
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁 1C 醤油、砂糖 各 大1 酒 大2/3 みりん 大1/3			
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

### きじ焼き

①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。  
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。  
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。

※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

### 豚挽き肉と厚揚げの煮物

①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮合め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

### 3/17 さんまの塩焼き

揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal  
たんぱく質 38.6g  
脂質 46.8g

さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。

プラス +1 02 生さんま 1尾 210円

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	A { 片栗粉、油 各 適宜 だし汁 1/2C みりん、醤油 各 大1と1/2			
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素	醤油	小1	小1と1/2	小2

### さんまの塩焼き

①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

### 揚げ出し豆腐

①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

### ピーナッツ和え

①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

### 3/18 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal  
たんぱく質 34.9g  
脂質 62.1g

牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉(味付)」を追加できます。

プラス +1 01 牛ハラミ切り落とし肉(味付) 1パック(100g) 238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
③ 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉(味付)		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	A { 油、塩コショウ 各 少々			
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	A { 塩 少々 マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々			
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	A { だし汁 1C みりん、醤油 各 大1			

### 牛肉の胡麻焼き

①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。  
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

### マカロニエッグサラダ

①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。  
②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

### 白菜の煮浸し

①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

### 3/19 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

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

### 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。

### 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。



# 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13日(月) ~ 3月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねの照り焼き

作り方

#### ■鶏つくねの照り焼き

- ①にはらみじん切り、胂しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらとAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胂しそを上に乗せる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②とCを混ぜる。

お買い得 MEMO  
●酒 ●みりん ●マヨネーズ

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
胂しそ	2枚	3枚	4枚
A   酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
B   みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C   マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小袋使用

## (F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/21.4g ■脂質/11.9g

### かんたん! 酢豚

作り方

#### ■かんたん! 酢豚

- ①豚肉は一口大に切りA、すりおろしたしょうが、かたくり粉を加え、もみ込む。
- ②にんじん、ピーマンは乱切り、たまねぎはくし形切りにし、にんじんは下ゆでする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を順に入れて、Bを加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■もやしの酢のもの

- ①もやしは熱湯でゆで、水けをきり、きゅうりは薄い小口切りにし塩もみする。
- ②油揚げはオーブントースターで焼き、食べやすく切り、①、Cとあえる。

お買い得 MEMO  
●酒 ●酢 ●ケチャップ ●かたくり粉 ●中華スープの素

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●かんたん! 酢豚			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
ピーマン	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
しょうが	少々	少々	少々
A   酒、しょうゆ(各)	大½	大¾	大1
スープ	¼C	⅓C強	½C
B   砂糖、酢、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
ケチャップ	大2	大3	大4
かたくり粉	適量	適量	適量
●もやしの酢のもの			
もやし	100g	150g	200g
きゅうり	1本	1本	2本
油揚げ	½枚	1枚	1枚
C   砂糖、しょうゆ(各)	大½	大¾	大1
酢	大1	大1½	大2