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, 800円	5, 760円	1, 050円
3人前	6, 250円	7, 500円	1, 350円
4人前	7, 600円	9,120円	1, 650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, 300円	6, 750円	8, 100円

T-POINT
貯まる!使える!

まずはお気軽にお電話下さい!!
コッペリア　あなたとのふれあいをたいせつに……
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
0120-17-4931（イーナ ショクザイ）

6/12（月） ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁

エネルギー 221kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 6.1g
調理時間 約30分

プラス+1　ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。
05 鶏ササミ 1パック(100g) 155円

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	少々
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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	A 醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

6/13（火） 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ

エネルギー 343kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 14.6g
調理時間 約30分

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

調 胡瓜に塩揉り、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
③ 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		220g	330g	440g
	油	少々	少々	少々
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 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
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分にし斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A 酢	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
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
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 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ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、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らわかめを加え、Aで調味する。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

6/14（水） かれいの煮付け

かき揚げ・味噌汁

エネルギー 363kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 9.7g
調理時間 約40分

調 『かき揚げ』の揚げ方は色々ありますが、作り方の他に、野菜に先に粉をまぶして、衣(冷水：粉＝1:1の薄め)に加えてかき混ぜ、菜箸でつまんで散らばらないように押さえて揚げる方法があります。衣が少ないのでパリッと揚がります。

小麦粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれいの煮付け				
切かれい	十字の切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	A みりん、酒　各	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
③ かき揚げ				
玉葱	縦半分に切りスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
三つ葉	根元を落とし3cm幅に切る	1/8束	1/6束	1/4束
	小麦粉	1/2C	3/4C	1C
	水	大3	大4と1/2	大6
	油	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
★人参	いちょう切り又は半月切り	20g	30g	40g
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

① かれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
②①にかれいを並べ入れ、煮立たない程度の火加減にし、落し蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮る。
③器に②を盛り付ける。

③ かき揚げ
①ボウルに材料を入れ、小麦粉を全体にまぶす。水を少しずつ加えて具材がまとまる程度にする。
②鍋に油を中温(170～180度)に熱し、①を一口ずつまとめながら揚げる。
③しっかりと油をきって器に盛る。

ポイント　油に入れる時すぐに離すとバラバラに散るので菜箸で5秒程度挟んでから離すときれいにまとまります。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、人参、油揚げを入れて加熱し、人参に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。

【★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

6/15 (木) 麻婆豆腐
春巻き・中華スープ

エネルギー 526kcal / たんぱく質 22.7g / 脂質 31.3g
調理時間 約20分

カンタンアレンジレシピ
～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に…
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD！お酒のおつまみに！

赤味噌、片栗粉、ぽん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	A 赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
❷ 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぽん酢、油　各	適宜	適宜	適宜
❸ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

❶ 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

❷ 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
②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を盛り付け、ぽん酢等で頂く。

6/16 (金) 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
調理時間 約30分

プラス＋1
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 1パック(100g) 238円

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
❷ 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
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
	小麦粉、パン粉、油　各	適宜	適宜	適宜
	A ケチャップ	大2	大3	大4
	A 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
❶ 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
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリンピース		10g	15g	20g
❸ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

❷ 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をこんがりと揚げる。
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。

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

6/17 (土) 豚肉の生姜焼き
とろ～り玉子サラダ・のっぺい汁

エネルギー 457kcal / たんぱく質 32.0g / 脂質 19.5g
調理時間 約30分

調 最初に『豚モモ肉』を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。
栄 栄養バランスばっちりの献立です。昼食には魚が主菜の焼き魚定食がオススメです。

ドレッシング(お好みの)、片栗粉、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
❸ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼き用		200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 醤油、みりん、酒　各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
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 とろ～り玉子サラダ				
卵		2こ	3こ	4こ
	湯	1L	1L	1L
	酢	大1	大1	大1
大根	せん切りにし水にさらす	1/7本	1/6本	1/5本
★人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
ペーパータオル	ドレッシング　各	適宜	適宜	適宜
❶ のっぺい汁				
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
★人参	半月切り又はいちょう切り	20g	30g	40g
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
	A 醤油、みりん　各	大1/2	大2/3	大1
	A 塩	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

❸ 豚肉の生姜焼き
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

❷ とろ～り玉子サラダ
①鍋に湯と酢を入れて加熱し、沸騰しない程度に火を調整する。
②①に静かに卵を割り入れて黄身を包み込むようにフォーク等で白身をまとめる。2～3分茹でて白身が耳たぶ程度の固さになったら、穴じゃくしですくい、ペーパータオルで水気をとる。
③器に水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜ合わせて盛り、②を上に置き、お好みのドレッシングをかけて頂く。

❶ のっぺい汁
①鍋にだし汁、里芋、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら油揚げを加え、Aで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで加熱する。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

6/18 (日) えびの和風つくね
じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え

エネルギー 361kcal / たんぱく質 22.7g / 脂質 8.0g
調理時間 約40分

調 『えびの和風つくね』は全体をまとめる"たんぱく質"が『えび』なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もっちもちの食感にするにはえびをしっかりと粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん		約80g	約120g	約160g
豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
	A 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	A 片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
	B だし汁	1/2C	3/4C	1C
	B みりん、醤油　各	大2/3	大1	大1と1/3
	B 片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
❶ じゃが芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉		30g	45g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
じゃが芋	乱切り	約280g	約420g	約560g
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリンピース		10g	15g	20g
❸ ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

作り方

❷ えびの和風つくね
①れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に形成し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
③②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
④器に②を盛り、③をかける。

❶ じゃが芋のそぼろ煮
①鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
②じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

❸ ゆかり和え
①キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

【★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。

6月12(月) ～ 6月18日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／325Kcal ■蛋白質／21.8g ■脂質／15.4g

豚肉の冷しゃぶ

●酒 ●酢 ●ごま油 ●かたくり粉 ●小麦粉 ●卵

40分

作り方

■豚肉の冷しゃぶ

①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、すぐに氷水に取って冷ます。
②たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水けを絞る。にんじんはせん切りにする。
③オクラはサッと熱湯に通し、縦半分に切る。
④①～③、ミニトマトは皿に盛り、合わせたⒶをかける。

■こんにゃくのから揚げ

①こんにゃくは包丁の背でたたき、スプーン等で一口大にちぎる。
②①にⒷ、すりおろしたにんにく、しょうがをもみ込む。
③②にⒸをふり入れて、混ぜ合わせ、中温の油でカラリと揚げる。
④③に熱湯で3～4分ゆでた枝豆を添える。

材　料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の冷しゃぶ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)♥	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
Ⓐ しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
Ⓐ 酢	大2 2/3	大4	大5 1/3
Ⓐ 砂糖	大1	大1 1/2	大2
酒、塩(各)	少々	少々	少々
●こんにゃくのから揚げ			
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
枝豆♥	60g	90g	120g
にんにく	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
Ⓑ しょうゆ、酒(各)	小3/4	小1強	小1 1/2
Ⓑ ごま油	少々	少々	少々
Ⓑ 溶き卵	適量	適量	適量
Ⓒ かたくり粉、小麦粉(各)	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

(F2)メニュー

■熱量／457Kcal ■蛋白質／21.2g ■脂質／27.3g

牛肉と豆腐の煮もの

●みりん

30分

作り方

■牛肉と豆腐の煮もの

①豆腐は奴に切る。
②長ねぎは斜め切りにする。
③牛肉、①、②はⒶで煮る。
④みつばはザク切りにし、③に添える。

■おひたし

①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
②①にⒷをかけていただく。

材　料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と豆腐の煮もの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
みつば	適宜	適宜	適宜
Ⓐ しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
Ⓐ 砂糖	大1	大1 1/2	大2
Ⓐ だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	2本	3本
Ⓑ しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用