

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



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!



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	4,800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

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

1/15 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				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	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
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	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

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。
ポイント 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含める。
② ①を器に盛る。

1/16 豚ロース味噌漬け焼き

南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g

調理時間
約30分

プラス
+1
豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。
01 豚ロース味噌漬け
1枚 **190円**
片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き
① 豚肉は焼き網等で焼く。
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。

① 南瓜のそぼろあん
① 南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
② 鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③ ②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ ③を②の南瓜にかける。

南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。
ポイント

1/17 かれいの磯唐揚げ

春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g

調理時間
約30分

プラス
+1
かれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい
1切 **135円**
片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり		少々	少々	少々
ピーマン		1/2P	2/3P	1P
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
① 春雨サラダ				
春雨		30g	45g	60g
ロースハム		1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ		10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方

③ かれいの磯唐揚げ
① ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
② 鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③ 器に②を盛る。

① 春雨サラダ
① ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
① フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

【★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



1/18 麻婆茄子

木 塩焼きそば・わかめスープ

エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

調理時間 約40分

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えた場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① 麻婆茄子					
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g	
茄子	みじん切り	2本	3本	4本	
生姜		少々	少々	少々	
ニンニク	油	適宜	適宜	適宜	
豆板麵	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P	
★鶏がらスープ<顆粒>	A	小1	小1と1/2	小2	
		水	3/4C	1C強	1と1/2C
		砂糖	大1/2	大2/3	大1
		赤味噌	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース	醤油	小1	小1と1/2	小2	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
③ 塩焼きそば					
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉	
人参	ゴマ油	少々	少々	少々	
焼きそば玉	塩、塩コショウ 各	1玉	1と1/2玉	2玉	
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1	
		1/2P	1/3P	1P	
② わかめスープ					
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g	
★鶏がらスープ<顆粒>	A	小2	小3	小4	
		水	2C	3C	4C
		醤油	小1/2	小2/3	小1
		塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
② 茄子は油で素揚げする。
③ フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④ ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば
① フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
② ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ
① 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

1/19 えびクリームコロッケ

金 豚肉と白菜のソース炒め

エネルギー 453kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 23.8g

調理時間 約30分

えびクリームコロッケの「えびクリームコロッケ」を追加できます。

プラス +1 05 えびクリームコロッケ 1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① えびクリームコロッケ					
えびクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8こ	
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ	
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで	
② 豚肉と白菜のソース炒め					
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g	
卵	醤油	小1	小1と1/2	小2	
玉葱	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ	
白菜	くし形切り	1/2株	2/3株	1株	
	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株	
	油、塩 各	少々	少々	少々	
鶏がらスープ<顆粒>	A	小1	小1と1/2	小2	
		水	1/4C	1/3C	1/2C
		ウスターソース	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
		片栗粉	小1	小1と1/2	小2

作り方

① えびクリームコロッケ
① 鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め
① Aを混ぜておく。
② フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
③ ②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。
④ フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

1/20 オム丼

土 野菜のスープ煮

エネルギー 844kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 30.6g

調理時間 約40分

ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に! ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯	ケチャップ	480g	720g	960g
卵	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク	水	30g	45g	60g
	ケチャップ	1/2C	3/4C	1C
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ	水	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩コショウ	1と1/2C	2と1/4C	3C
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

② オム丼
① ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
② フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③ フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上に乗せる。
④ ③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤ ③に④をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮
① 鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
② ①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
③ 器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

1/21 さんまの塩焼き

日 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

調理時間 約40分

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	
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	
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜	
	A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
		みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
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	6g	9g	12g	
		小1	小1と1/2	小2	

作り方

③ 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。

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

① 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。

【★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。

1月15日(月) ~ 1月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

牛すき煮



■熱量/530kcal ■蛋白質/28g ■脂質/33g

作り方

■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をしてお好みの固さまで煮る。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛すき煮			
牛バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
白菜	16ヶ	16ヶ	16ヶ
エノキ茸	150g	200g	200g
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填)	1丁	1丁	2丁
絹豆腐(充填・ミニ)	—	1P	—
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
水	1/2C	3/4C	1C
醤油	大2	大3	大4
A 酒・みりん	各大1 1/2	各大2 1/4	各大3
砂糖	大1/2	大3/4	大1

(F2)メニュー



■熱量/235kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじのガーリック炒め

作り方

■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(干切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱しいため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のんにくと赤とうがらしを散らす。

■干切りサラダ

- ①野菜を干切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。

お間違いが
MEMO

- 酒または白ワイン
- 酢
- ごま油
- こしょう



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじのガーリック炒め			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1 1/2	小2
A しょうゆ・塩(各)	適量	適量	適量
●干切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(ガーリック炒め一部使用)	少々	少々	少々
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1	大1 1/2	大2