

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……

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

3/11 鶏肉の胡麻唐揚げ



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!お好みで配合を覚えて下さい

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
	A { 酒、水 各 大1 大1と1/2 大2			
	塩コショウ 少々 少々 少々			
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B { 砂糖 大1/3 大1/2 大2/3			
	醤油 大1/2 大2/3 大1			
	塩 少々 少々 少々			
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜 適宜 適宜			
ペーパータオル				
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
	塩 少々 少々 少々			
ドレッシング		2P	3P	4P
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 少々 少々 少々			
	だし汁 1C 1と1/2C 2C			
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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			
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

1 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 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。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 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

- 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

- 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。
- ①を器に盛る。

3/12 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g

調理時間
約30分

豚のたれ漬け焼肉の「豚もも味付肉」
を追加できます。
02 豚もも味付肉 185円
1パック(110g)

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				
豚もも味付肉		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 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			
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		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 2C 3C 4C			
	塩コショウ 少々 少々 少々			

作り方

3 豚のたれ漬け焼肉

- 豚もも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

- 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
- ①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
- 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

- 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。

3/13 牛肉豆腐



エネルギー
433kcal
たんぱく質
15.5g
脂質
25.7g

調理時間
約30分

牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」
を追加できます。
02 牛切り落とし肉 185円
1パック(100g)

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			
	A { だし汁 1C 1と1/2C 2C			
	醤油 大3と1/2 大5と1/4 大7			
	砂糖 大3 大4と1/2 大6			
	酒 大1 大1と1/2 大2			
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
	酢 大2 大3 大4			
	A { 砂糖、だし汁 各 大1 大1と1/2 大2			
	醤油 小1/2 小2/3 小1			
	塩 少々 少々 少々			

作り方

1 牛肉豆腐

- 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

- 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。
- 器に①を盛り付ける。



とくとくメニュー



3/14 鶏肉のかりかり焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g

調理時間
約40分

プラス
+1 鶏肉のかりかり焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、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
② 鶏肉のかりかり焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各 A	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方
② 鶏肉のかりかり焼き
① フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。
① マカロニサラダ
① ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
③ 味噌汁
① 鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
② 器に①を注ぐ。

3/15 さけの味噌マヨオイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g

調理時間
約30分

プラス
+1 さけの味噌マヨオイル焼きの「さけ」を追加できます。

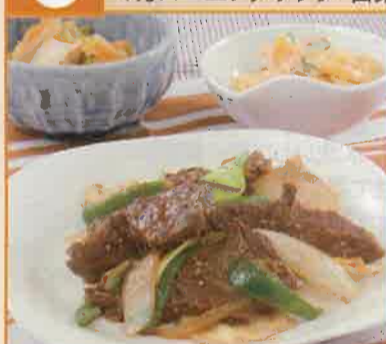
01 さけ切身
1切 **210円**

小麦粉、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの味噌マヨオイル焼き				
さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	A マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	さがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② さけの味噌マヨオイル焼き
① フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
② Aと人参を混ぜ合わせておく。
③ アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④ 皿に③のをせてアルミを開いてパセリを散らす。
① きんぴらごぼう
① 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

3/16 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

調理時間
約30分

プラス
+1 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。

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
	油、塩コショウ 各	少々	少々	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
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	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
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 〔みりん、醤油 各〕	大1	大1と1/2	大2

作り方
③ 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。
② ①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。
① 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。
② 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。

3/17 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

調理時間
約20分

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か熱した後、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
こんにやく	塩でもみ水洗い後ちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
★人参		40g	60g	80g
生椎茸		軸を落としスライス	1枚	1と1/2枚
厚揚げ	油抜きし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	A 〔塩、醤油、片栗粉(同量の水で溶く)〕	小1/2	小2/3	小1
		大1/2	大2/3	大1
		大1/2	大2/3	大1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
② 白身フライ				
白身フライ	油	4こ	6こ	8こ
		適宜	適宜	適宜
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		20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

作り方
① うどん入りけんちん汁
① 鍋に油を熱して鶏肉とこんにやくを入れて炒め、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。
② 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。

【★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11日(月) ~ 3月17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

●酒 ●みりん ●マヨネーズ

30分

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①と④を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■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③を混ぜる。

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
青しそ	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…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/21.4g ■脂質/11.9g

かんたん! 酢豚

●酒 ●酢 ●ケチャップ ●かたくり粉 ●中華スープの素

35分

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、③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、③とあえる。

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	½C強	¾C
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