

# 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。

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



あなたとのふれあいを  
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 |

0120-17-4931

イーナ ショクザイ

### 4/14 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー  
627kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
32.7g

調理時間  
約40分

プラス  
+1  
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」  
を追加できます。  
02 牛モモ肉 238円  
1パック(100g)

マヨネーズ、片栗粉

| 材料                             | 下ごしらえ/調味料                            | 2人前               | 3人前                   | 4人前              |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|------------------|
| ② 牛肉の味噌煮込み<br>牛モモ肉             | 一口大に切り片栗粉をまぶす<br>片栗粉<br>油            | 180g<br>適宜<br>少々  | 270g<br>適宜<br>少々      | 360g<br>適宜<br>少々 |
| 玉葱                             | スライス<br>だし汁                          | 小1こ<br>3/4C       | 2/3こ<br>1C強           | 1こ<br>1と1/2C     |
| 豆腐<br>グリーンピース                  | A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各〕<br>大きめの角切り<br>サッと茹でる | 大2<br>1丁          | 大3<br>1と小1丁           | 大4<br>2丁         |
| ① 春雨サラダ<br>ロースハム<br>胡瓜         | 半分に切りせん切り<br>せん切りにし塩もみ<br>塩          | 1枚<br>小1/2本<br>少々 | 1と1/2枚<br>小2/3本<br>少々 | 2枚<br>小1本<br>少々  |
| 春雨                             | 熱湯で茹でてザク切り<br>マヨネーズ<br>塩コショウ         | 30g<br>適宜<br>少々   | 45g<br>適宜<br>少々       | 60g<br>適宜<br>少々  |
| ③ 中華スープ<br>生わかめ<br>中華スープの素<顆粒> | 水で戻しザク切り                             | 10g<br>小2         | 10g<br>小3             | 15g<br>小4        |
|                                | 水<br>醤油<br>塩コショウ                     | 2C<br>小1/2<br>少々  | 3C<br>小2/3<br>少々      | 4C<br>小1<br>少々   |
| 白胡麻                            |                                      | 2g                | 3g                    | 4g               |

#### ② 牛肉の味噌煮込み

- 鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
- ①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

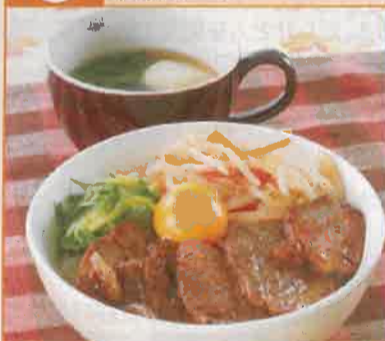
#### ① 春雨サラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り付ける。

#### ③ 中華スープ

- 鍋に水と中華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する。
- 器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

### 4/15 韓国風焼肉丼 中華スープ



エネルギー  
769kcal  
たんぱく質  
34.7g  
脂質  
29.5g

調理時間  
約30分

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

| 材料                                 | 下ごしらえ/調味料           | 2人前              | 3人前              | 4人前            |
|------------------------------------|---------------------|------------------|------------------|----------------|
| ① 韓国風焼肉丼<br>豚モモ肉韓国風たれ漬け            | 食べやすい大きさに切る<br>油    | 180g<br>少々       | 270g<br>少々       | 360g<br>少々     |
| 太もやし<br>人参                         | サッと茹でる<br>せん切りにし茹でる | 1/2P<br>20g      | 2/3P<br>30g      | 1P<br>40g      |
| 胡瓜                                 | せん切りにし塩もみ<br>塩      | 小1本<br>少々        | 小1と1/2本<br>少々    | 小2本<br>少々      |
| 卵                                  | B〔砂糖、醤油 各〕          | 小1<br>小1         | 小1と1/2<br>小1と1/2 | 小2<br>小2       |
| ご飯                                 |                     | 2こ<br>480g       | 3こ<br>720g       | 4こ<br>960g     |
| ② 中華スープ<br>もちもちギョーザ<br>中華スープの素<顆粒> | 水                   | 4こ<br>小2         | 6こ<br>小3         | 8こ<br>小4       |
| ほうれん草                              | 醤油<br>塩コショウ         | 2C<br>小1/2<br>少々 | 3C<br>小2/3<br>少々 | 4C<br>小1<br>少々 |

#### ① 韓国風焼肉丼

- もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

#### ② 中華スープ

- 鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

### 4/16 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 南瓜の煮物



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g

調理時間  
約30分

カンタンアレンジレシピ  
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!~  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

| 材料                                    | 下ごしらえ/調味料                     | 2人前                                 | 3人前                                  | 4人前                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め<br>鶏塩だれ味付肉<br>玉葱<br>ニラ | 一口大<br>くし形切り<br>ザク切り<br>塩コショウ | 240g<br>1/2こ<br>1/2束<br>少々          | 360g<br>2/3こ<br>2/3束<br>少々           | 480g<br>1こ<br>1束<br>少々                |
| 卵                                     | 溶きほぐして塩を加える<br>塩、油 各          | 2こ<br>少々                            | 3こ<br>少々                             | 4こ<br>少々                              |
| ① 南瓜の煮物<br>南瓜                         | 一口大<br>だし汁<br>砂糖<br>みりん<br>醤油 | 約200g<br>3/4C<br>大2/3<br>大1/2<br>大1 | 約300g<br>1C強<br>大1<br>大2/3<br>大1と1/2 | 約400g<br>1と1/2C<br>大1と1/3<br>大1<br>大2 |
| 厚揚げ<br>いんげん                           | 油抜きし一口大に切る<br>斜め切り            | 1/2枚<br>10g                         | 2/3枚<br>15g                          | 1枚<br>20g                             |

#### ② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

#### ① 南瓜の煮物

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。



# とくとくメニュー



## 4/17 木 たらの胡麻焼き

筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 10.0g

調理時間 約40分

※先にたらの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

※「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の3種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

| 材料        | 下ごしらえ/調味料      | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------|----------------|--------|--------|--------|
| ② たらの胡麻焼き |                |        |        |        |
| たら        |                | 2切     | 3切     | 4切     |
| 豆板醤       | 好みで加減する        | 1P     | 1P     | 1P     |
| 白胡麻<9g>   | A〔酒、醤油 各〕      | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| キャベツ      | 油              | 1P     | 1と1/2P | 2P     |
| 大葉        |                | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| ① 筍の味噌煮   | せん切りにし水にさらす    | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉   |
| こんにゃく     |                | 1枚     | 1と1/2枚 | 2枚     |
| 葱         | 塩でもみ水洗いし茹でてちぎる | 1/4枚   | 1/3枚   | 1/2枚   |
| 葱         | 塩              | 少々     | 少々     | 少々     |
| 葱         | だし汁            | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C     |
| 葱         | 乱切り            | 100g   | 150g   | 200g   |
| 葱         | 砂糖、みりん 各       | 40g    | 60g    | 80g    |
| 葱         | 味噌             | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| 葱         | 味噌             | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |
| 葱         | グリーンピース        | 10g    | 15g    | 20g    |
| 葱         | ③ お吸い物         |        |        |        |
| 葱         | とろろ昆布          | 2枚     | 3枚     | 4枚     |
| 葱         | だし汁            | 2C     | 3C     | 4C     |
| 葱         | 塩              | 小1/3   | 小1/2   | 小2/3   |
| 葱         | 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 たらの胡麻焼き   |
| ①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱧を10分程度漬けておく。                   |
| ②①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。                 |
| ③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。                   |
| ① 筍の味噌煮   |
| ①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。                  |
| ②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。 |
| ③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。                      |
| ③ お吸い物  |
| ①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。                     |
| ②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。                           |

## 4/18 金 ポークソテーおろしソース

玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal  
たんぱく質 30.1g  
脂質 23.8g

調理時間 約30分

※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

| 材料             | 下ごしらえ/調味料   | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|----------------|-------------|------|--------|------|
| ① ポークソテーおろしソース |             |      |        |      |
| 豚肩ロース肉         | 塩コショウする     | 160g | 240g   | 320g |
| 大根             | 塩コショウ、油 各   | 少々   | 少々     | 少々   |
| ぼん酢            | すりおろす       | 1/8本 | 1/7本   | 1/6本 |
| キャベツ           | 醤油 } A      | 1/2P | 2/3P   | 1P   |
| キャベツ           |             | 小1   | 小1と1/2 | 小2   |
| ② 玉子とじゃこの炒飯    | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉   | 1/6玉 |
| 卵              | 溶きほぐす       | 1こ   | 1と1/2こ | 2こ   |
| 生姜             | みじん切り       | 少々   | 少々     | 少々   |
| しらす干し          | 油           | 20g  | 30g    | 40g  |
| 葱              | 油           | 少々   | 少々     | 少々   |
| 白胡麻            | ご飯          | 480g | 720g   | 960g |
| 葱              | 小口切り        | 1/2本 | 2/3本   | 1本   |
| 白胡麻            | 塩コショウ       | 3g   | 5g     | 5g   |
| 葱              | 塩コショウ       | 少々   | 少々     | 少々   |
| 葱              | ③ 中華スープ     |      |        |      |
| 葱              | 即席中華スープ     | 2P   | 3P     | 4P   |

| 作り方  |
|--|
| ① ポークソテーおろしソース                                     |
| ①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。                                 |
| ②大根にAを合わせてソースを作る。                                  |
| ③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。                     |
| ② 玉子とじゃこの炒飯  |
| ①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。        |
| ②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。 |
| ③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。                              |
| ④塩コショウで味を調べ、全体が混ざったら器に盛り付ける。                       |
| ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。                             |

## 4/19 土 和風オムレツ

竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.2g

調理時間 約30分

※「辛味プラスしたオムレツ!」仕上げにラー油を!ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆レシビの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

| 材料                 | 下ごしらえ/調味料          | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|--------------------|--------------------|--------|--------|--------|
| ② 和風オムレツ           |                    |        |        |        |
| 鶏挽き肉               | 油                  | 60g    | 90g    | 120g   |
| 玉葱                 | スライス               | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
| ★人参                | せん切り               | 20g    | 30g    | 40g    |
| ★生椎茸               |                    | 1枚     | 1と1/2枚 | 2枚     |
| 山芋                 | だし汁                | 1C     | 1と1/2C | 2C     |
| 卵                  | A〔醤油、みりん 各〕        | 大1/3   | 大1/2   | 大2/3   |
| ★貝割れ               | 片栗粉(同量の水で溶く)       | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| ① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め | 皮をむき酢水につけてアクをとる    | 約100g  | 約150g  | 約200g  |
| 竹輪                 | 酢                  | 小2     | 小3     | 小4     |
| ほうれん草              | 塩を加えて溶きほぐす         | 4こ     | 6こ     | 8こ     |
| ③ 味噌汁              | 塩                  | 少々     | 少々     | 少々     |
| キャベツ               | 根元を落とし水にさらす        | 1/4P   | 1/3P   | 1/2P   |
| ★人参                | ① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め |        |        |        |
| ★貝割れ               | 料め切り               | 2本     | 3本     | 4本     |
|                    | ザク切り               | 50g    | 75g    | 100g   |
|                    | バター、塩コショウ 各        | 少々     | 少々     | 少々     |
|                    | 醤油                 | 大1/2   | 大2/3   | 大1     |
|                    | ③ 味噌汁              |        |        |        |
|                    | キャベツ               | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉   |
|                    | せん切り               | 20g    | 30g    | 40g    |
|                    | だし汁                | 1/2C   | 3/4C   | 1C     |
|                    | 味噌                 | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |
|                    | 根元を落とし水にさらす        | 1/4P   | 1/3P   | 1/2P   |

| 作り方   |
|---|
| ② 和風オムレツ  |
| ①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| ②山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。   |
| ③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。   |
| ④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。   |
| ① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め  |
| ①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。                        |
| ③ 味噌汁   |
| ①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、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、貝割れを添える。  |

## 4/20 日 サーモンタルタルフライ

マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁



エネルギー 529kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 28.6g

調理時間 約30分

※サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。

油、マヨネーズ、七味

| 材料              | 下ごしらえ/調味料      | 2人前   | 3人前    | 4人前    |
|-----------------|----------------|-------|--------|--------|
| ③ サーモンタルタルフライ   |                |       |        |        |
| サーモンタルタルフライ     | 油              | 2こ    | 3こ     | 4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     |
| レモン             | くし形切り          | 1/4こ  | 1/3こ   | 1/2こ   |
| ① マセドアンサラダ      |                |       |        |        |
| ロースハム           | 小さい角切り         | 1枚    | 1と1/2枚 | 2枚     |
| じゃが芋            | 小さい角切りにし塩茹で    | 約150g | 約220g  | 約300g  |
| ミックスベジタブル       | 塩茹で            | 40g   | 60g    | 80g    |
| ② 金平ごぼう         | 塩、塩コショウ 各      | 少々    | 少々     | 少々     |
| ごぼう             | マヨネーズ          | 適宜    | 適宜     | 適宜     |
| 人参              | 細切りにし水にさらす     | 1/2本  | 2/3本   | 1本     |
| ④ 味噌汁           | 細切り            | 40g   | 60g    | 80g    |
| 即席生味噌汁          | A〔醤油、砂糖、みりん 各〕 | 大1    | 大1と1/2 | 大2     |
|                 | だし汁            | 大2/3  | 大1     | 大1と1/3 |
|                 | 油、七味 各         | 大1/3  | 大1/2   | 大2/3   |
|                 | だし汁            | 大2    | 大3     | 大4     |
|                 | 油、七味 各         | 少々    | 少々     | 少々     |

| 作り方  |
|--|
| ③ サーモンタルタルフライ                                  |
| ①サーモンタルタルフライは油で揚げる。                            |
| 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を盛ってレモンを添える。      |
| ① マセドアンサラダ                                     |
| ①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。 |
| ② 金平ごぼう  |
| ①フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。                  |
| ②器に①を盛り付け、好みで七味を振る。                            |

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくど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。

4月14日(月) ~ 4月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/342Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/17.6g

### 鶏のから揚げ ねぎソース

●酒  
●かたくり粉  
●酢

40分

作り方

#### ■鶏のから揚げ ねぎソース

- 鶏肉は食べやすい大きさに切って、(A)をもみこんでおく。
- 長ねぎはみじん切り、水菜はザク切りにする。
- 長ねぎ、(B)をあわせてソースをつくる。
- (A)にかたくり粉をまぶしつけ、油で揚げる。
- (B)と水菜を皿に盛り、(C)をかける。

#### ■きゅうりとザーサイのサラダ

- きゅうりは輪切りにし、ザーサイは食べやすく切り、ミニトマトは好みに切る。
- (D)をあわせて器に盛る。

#### 鶏のから揚げ ねぎソース

揚げたてのから揚げにねぎの香味豊かなソースをかけてどうぞ!

| 材 料           | 2人用  | 3人用    | 4人用  |
|---------------|------|--------|------|
| ●鶏のから揚げ ねぎソース |      |        |      |
| 鶏肉(もも)        | 240g | 360g   | 480g |
| 長ねぎ           | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| 水菜            | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| A 酒           | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |
| しょうゆ          | 小1   | 小1 1/2 | 小2   |
| かたくり粉         | 大3   | 大4 1/2 | 大6   |
| B しょうゆ        | 大3   | 大4 1/2 | 大6   |
| 酢             | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |
| 砂糖            | 小1   | 小1 1/2 | 小2   |
| 粉さんしょう        | 少々   | 少々     | 少々   |

| 材 料            | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------|-----|-----|-----|
| ●きゅうりとザーサイのサラダ |     |     |     |
| きゅうり           | 1本  | 1本  | 2本  |
| 味付けザーサイ        | 40g | 60g | 80g |
| ミニトマト          | 2個  | 3個  | 4個  |

■味付けザーサイ…小量使用

## (F2)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

### 牛肉のいためもの

●酒  
●かたくり粉  
●中華スープの素  
●こしょう  
●オイスターソース

35分

作り方

#### ■牛肉のいためもの

- 牛肉は細く切り、(A)で下味をつける。
- ピーマン、たけのこも細く切る。
- 中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、③を加えからめる。

#### ■にらたまスープ

- なべに④を煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

| 材 料            | 2人用  | 3人用    | 4人用  |
|----------------|------|--------|------|
| ●牛肉のいためもの      |      |        |      |
| 牛肉(もも)         | 140g | 210g   | 280g |
| もやし            | 100g | 150g   | 200g |
| ピーマン           | 2個   | 3個     | 4個   |
| たけのこ           | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
| A しょうゆ、サラダ油(各) | 大1/2 | 大3/4   | 大1   |
| 酒、かたくり粉(各)     | 大1/2 | 大3/4   | 大1   |
| B 酒            | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |
| しょうゆ           | 大1   | 大1 1/2 | 大2   |
| オイスターソース       | 適量   | 適量     | 適量   |

| 材 料         | 2人用    | 3人用    | 4人用 |
|-------------|--------|--------|-----|
| ●にらたまスープ    |        |        |     |
| 卵           | 1個     | 2個     | 2個  |
| にら          | 適量     | 適量     | 適量  |
| C スープ       | 2 1/2C | 3 3/4C | 5C  |
| D 塩、こしょう(各) | 少々     | 少々     | 少々  |
| かたくり粉       | 適量     | 適量     | 適量  |