

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



コトピナ

あなたとのふれあいを
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

4/21 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
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 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り パン粉	少々 大2	少々 大3	少々 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		20g	30g	40g
しらす干し	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	A { 酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大3/4 小1/2	大2と1/4 大1強 小2/3	大3 大1と1/2 小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A { 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	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

- ササミは塩コショウをする。
- 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焼く。
- 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

- A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

- 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。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/22 火 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

カンクンアレンジレシビ
~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、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 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 水 砂糖 醤油	大1/2 1/2C 大1 小1	大2/3 3/4C 大1と1/2 小1と1/2	大1 1C 大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
② 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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 麻婆豆腐

- 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。
- ①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。
- ②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。

② 春巻き

- 春巻きは油で色よく揚げる。
- 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、ぼん酢等で頂く。

4/23 水 鶏肉のパリパリ焼き

さけの香り胡麻サラダ



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g

調理時間
約30分

プラス
+1
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

最初「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各 塩コショウ	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう		20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	B { マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
① さけの香り胡麻サラダ				
さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方

② 鶏肉のパリパリ焼き

- 鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- ③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ

- 鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- 大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
- ③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

4/24 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉
胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g

調理時間
約30分

※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

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		220g	330g	440g
のたれ漬け	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	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
人参		20g	30g	40g
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	白胡麻	2g	3g	5g
A	醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本

作り方

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉

- フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
- ポウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

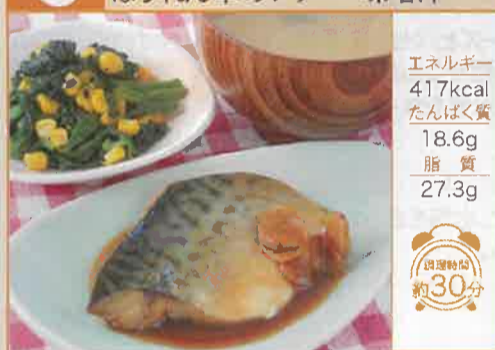
① 胡瓜の中華酢和え

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ポウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ

- 鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

4/25 金 さばの煮付け
ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g

調理時間
約30分

※ さばの煮付けは煮込みすぎるとせっかくの脂を含んだ軟らかな身がバサバサになります。煮立ったら火を中火にし、フツフツとなる程度でサッと煮ましょう。中に火が通ったら火を止めてそのままおきます。冷める間に味が浸みしますので頂く直前に軽く温めると良いでしょう。

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの煮付け

- 鍋にAを煮立てて生姜(好みに加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
- 時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー

- フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

4/26 土 鶏マヨポン
ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー
538kcal
たんぱく質
26.8g
脂質
34.8g

調理時間
約30分

※ 鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう!鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと段取り良く調理できます。

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏マヨポン				
鶏モモ肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4
B	マヨネーズ(味付け用)	大1	大1と1/2	大2
	ぼん酢	大1	大1と1/2	大2
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
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ 各	少々	少々	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

③ 鶏マヨポン

- 鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。
- 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、②を盛って人参と葱を散らす。

① ハムとキャベツのソテー

- フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛る。

② 味噌汁

- 鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぐ。

4/27 日 中華丼
拌三絲



エネルギー
715kcal
たんぱく質
21.9g
脂質
17.9g

調理時間
約20分

※ 野菜たっぷりの「中華丼」なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
	酒、油 各	少々	少々	少々
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	削ぎ切り	1/8株	1/7株	1/6株
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
A	水	1/2C	3/4C	1C
	酒	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
片栗粉(同量の水で溶く)		大2/3	大1	大1と1/3
	茹でる	10g	15g	20g
グリーンピース		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A [砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
B	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々

作り方

② 中華丼

- フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らす。
- 丼にご飯を盛り、①をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲

- フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。
- ①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

【★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。

4月21日(月) ~ 4月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは食べやすく切って水に放す。
- ②たまねぎ(ちくわフライに一部使用)はくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③しらたきは下ゆでをし、2~3か所に包丁を入れる。
- ④なべに油を熱して食べやすく切った牛肉をいため、①~③を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、蓋をして煮る。
- ⑤④にグリーンピースを加えてひと煮する。

■ちくわフライ

- ①焼きちくわは斜め切り、たまねぎは輪切りにする。
- ②卵を溶き、小麦粉を合わせる。
- ③①は②をつけてパン粉をまぶし、中温の油でカラリと揚げる。

●酒
●小麦粉
●パン粉
●みりん

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	1個	1個	2個
しらたき	100g	150g	200g
グリーンピース	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C

●ちくわフライ

材 料	2人用	3人用	4人用
焼きちくわ	1本	1 1/2本	2本
たまねぎ(牛肉じゃが一部用)	少々	少々	少々
卵	1個	1個	1個
小麦粉	適量	適量	適量
パン粉	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用

(F2)メニュー

肉野菜炒め



作り方

■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

■焼売

蒸気の上がった蒸し器でシューマイを蒸す。お好みで辛子醤油を添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1 1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

■焼売

材 料	2人用	3人用	4人用
ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用