

10/21
月

豚肉のすりおろし生姜焼き

じゃが芋のカレー風味煮

消費期限10/23(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	24.6g	21.5g	35.3g	2.1g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに くま				
すりおろし生姜炒めのたれ ●				



豚肉のすりおろし生姜焼き

① いら…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、たれで調味し、①と共に盛る。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
いら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
塩、こしょう	少々	少々

じゃが芋のカレー風味煮

① じゃが芋…厚めのいちよう又半月切り
玉葱…くし形切り
人参…半月又いちよう切り
ウインナー…小口切り

② 鍋にA、カレー粉(お好みで加減)、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8~10分)。

材料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カレー粉	小2/3	小1
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1
みりん	大2/3	大1

●電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

10/22
火

親子丼

がんものおかず汁

消費期限10/24(木)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	24.0g	19.1g	20.0g	4.2g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに くま				
卵 ●				
がんもどき ●				



親子丼

① 玉葱は薄切りにする。

② 鍋又フライパンにA、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れて半熟状態で火を止め、蓋をして蒸らす。
フライパンなど浅い鍋で人数分まとめて作ると簡単です。

③ 温かいご飯に②のをせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

がんものおかず汁

① えのき茸は根元を切って半分に切り、青菜はざく切り、太葱は斜め切り、がんもどきは食べやすく切る。

② 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用
がんもどき	2コ	3コ
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

鶏肉を増量してご提供!

ボリュームアップ

若鶏モモ角切り肉
2人用 120g ▶ **160g**
3人用 180g ▶ **240g**

10/23
水

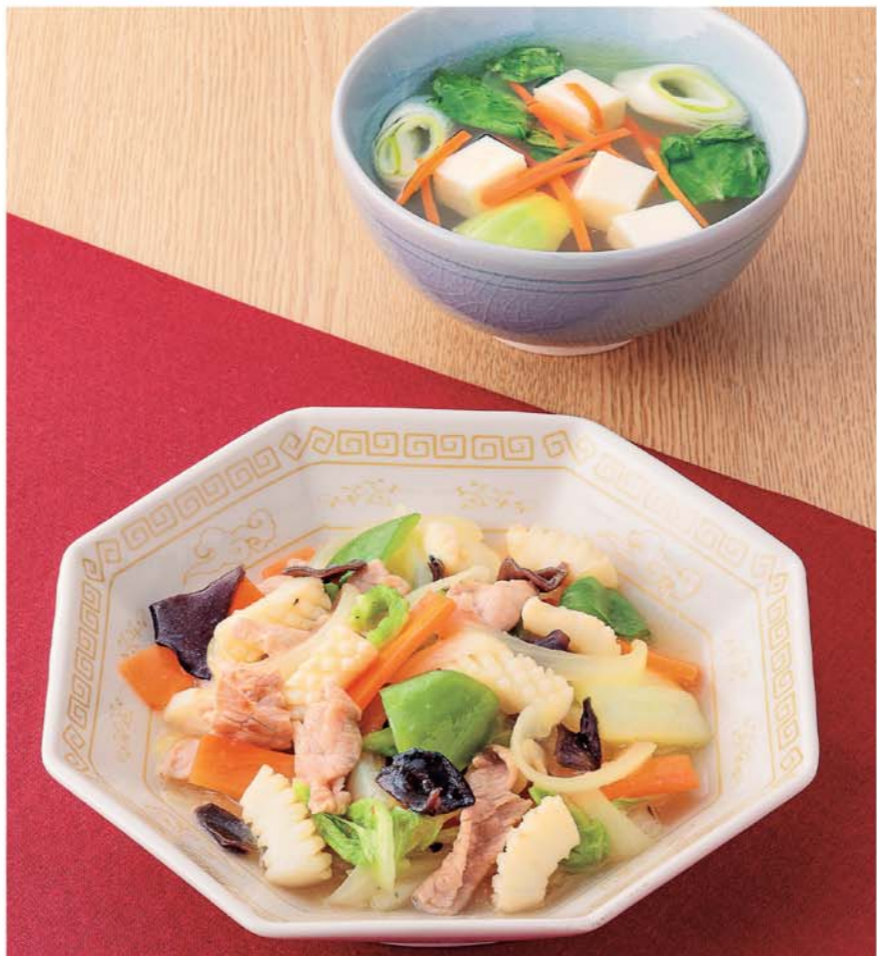
八宝菜

豆腐とチンゲン菜の中華スープ

消費期限10/25(金)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
243kcal	19.0g	11.1g	20.4g	3.6g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに くま				
うま煮ソース ●				



下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

八宝菜

① いか(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭き、豚肉と共にAをもみ込む

② 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…乱切り
八宝菜の人参(スープにも使用)…短冊切り

③ ソース、水を合わせる。

④ フライパンに油を熱して①、②、⑦の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

材料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

豆腐とチンゲン菜の中華スープ

① チンゲン菜…ざく切り
太葱…斜め切り
スープの人参(八宝菜にも使用)…細切り

② 鍋にB、①を入れて煮、水気をきってさいの目切りにした豆腐を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	1パック
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	少々	少々
水	300ml	450ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々

10/24
木

北海道産さんまの塩焼き

刻み昆布の煮もの・青菜のごまあえ

消費期限10/26(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.3g	27.4g	38.7g	3.0g



下ごしらえ ⑦ 刻み昆布…ぬるま湯につけて戻す
⑧ 魚…解凍する

北海道産さんまの塩焼き

① 大根…おろす→軽く水気をきる

② 魚は水気を拭き、グリルで両面を焼いて盛り、①を添える。
北海道産で水揚げされたさんまの頭と内臓を取り除き、塩水処理しました。骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。

材料	2人用	3人用
北海道産塩さんま(80g)(冷凍)	2尾	3尾
大根(冷蔵)	120g	180g

刻み昆布の煮もの

① さつま芋…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
人参…乱切り

② 鍋にA、⑦、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
刻み昆布	10g	15g
さつま芋	160g	240g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1

青菜のごまあえ

① 青菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る

② すりごま、⑧を合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用
青菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ
すりごま	2/3袋	1袋
さとう	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1