

2019年 年末お助けメニューレシピ集

A

お肉欲張り しゃぶしゃぶ鍋

アレルギー／なし (写真は3人前の量です)

材 料	2人用	3人用	4人用
お肉欲張り!しゃぶしゃぶ鍋			
牛しゃぶしゃぶ用	100g	150g	200g
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	160g	240g	320g
豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
水菜(冷蔵)	½ワ	½ワ	¾ワ
太葱(冷蔵)	½本	1本	1本
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
くずきり	20g	30g	40g
だし昆布	10cm	20cm	20cm
水			
ポン酢			
しょうゆ			

消費期限
12/30
(月)

下ごしらえ

くずきりは熱湯でゆでる。

作り方

① えのき茸は根元を切り落とし、その他の野菜、軽く水気をきった豆腐は食べやすく切る。

② 鍋に水、だし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、箸で肉を取ってさっと色が変化する程度に振り動かし、ポン酢しょうゆをつける。他の具も加えて煮ながらいただく。

湯は沸騰が続く程度で火加減にし、浮いてきたアクはその都度こまめに取り除きましょう。又、煮汁に良いだしが出ているので、鍋あとにうどんなど麺を入れると最後まで美味しくいただけます。

豚肉と牛肉が
一度に味わえる



B

豚ロースステーキ カラフルポテトサラダ

アレルギー／●ステーキソース…小麦使用

消費期限
12/30
(月)

材 料	2人用	3人用	4人用
豚ロースステーキ			
豚ロース肉 (100g)	2枚	3枚	4枚
塩	少々	少々	少々
黒こしょう (あらびき)	少々	少々	少々
ステーキソース	1½袋	2袋	3袋
キャベツ(冷蔵)	160g	240g	320g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			
カラフルポテトサラダ			
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
カーネルコーン (冷蔵)	20g	30g	40g
塩			
こしょう			
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
マヨネーズ			

① 豚肉…筋を切り、塩、黒こしょうする
肉の断面と赤身の間、赤身の中にある白い筋を包丁の先で深く切ります。焼いた時に肉が縮んだり、そり返ったりするのを防ぎます。

② じゃが芋…厚めのいちよう切り→ゆでる(途中コーンを加える)→熱いうちに塩、こしょうする
胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
ミニトマト…くし形切り

③ キャベツ…ざく切り
ピーマン…細切り

作り方

④ ②をマヨネーズであえる。

⑤ フライパンに油を熱して③を炒め、塩、こしょうして盛る。

⑥ 続いて④を焼き、⑤に盛り、ソースをかける。

ステーキソースは玉葱の甘み、生姜にんにくの香りを効かせたしょうゆベースのソースです。

ポテトサラダ

・じゃが芋 ・胡瓜 ・カーネルコーン
厚めのいちよう切りのじゃが芋・小口切りの胡瓜各3つまみは食べやすく切り、コーン小さじ1は細かく刻み、共に軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。



C

油淋鶏(ユーリンチイ) 簡単レンジチャーハン・大根ナムル

アレルギー／●油淋ソース…小麦使用

材 料	2人用	3人用	4人用
●油淋鶏			
若鶏モモ肉 (一口カット)	300g	450g	600g
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉			
油			
油淋ソース	2袋	3袋	4袋
太葱(冷蔵)	1/4本	1/3本	1/2本
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
●簡単レンジチャーハン			
ボークハム	2枚	3枚	4枚
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ミックスベジタブル (冷蔵)	20g	30g	40g
ご飯 (茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
鶏がらスープの素	少々	少々	少々
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう			
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
●大根ナムル			
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	小1	大1/2	大2/3
黒こしょう (あらびき)			

作り方

① 鶏肉…Aをもみ込む
② 太葱…みじん切り→油淋ソースと合わせる
③ フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、②をかける。

④ 玉葱…みじん切り
⑤ ハム…角切り
⑥ 耐熱器に④を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分50秒)。
⑦ ⑤に温かいご飯、⑥、ミックスベジタブル、⑧を加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。

⑧ 大根…薄めのいちよう切り
⑨ Cを合わせて⑧をあえる。

小袋調味料付き 油淋ソース
醤油をベースに生姜、葱を効かせた甘辛の中華ソース。

消費期限
12/30
(月)

D

わんこそば風豚きのこと鍋

アレルギー／●ゆでそば…小麦、そば使用
(写真は3人前の量です)

消費期限
12/30
(月)

材 料	2人用	3人用	4人用
●わんこそば風豚きのこと鍋			
豚切り落とし肉	150g	220g	300g
酒	小2/3	小1	大1/2
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
ゆでそば	2玉	2玉	3玉
だし汁	800ml	1200ml	1600ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大4	大6	大8
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
大根(冷蔵)	120g	180g	240g

作り方

① 大根…おろす→軽く水気をきる
② ぶなしめじ…小房に分ける
えのき茸…根元を切る
ごぼう…泥を洗い、ささがき→水にさらす
白菜…ざく切り
人参…短冊切り
③ 豚肉…Aをもみ込む
④ そばは熱湯に通し、流水で冷やし、取りやすいようにまとめておく。
⑤ 鍋に⑤を煮立て、②、③を加えて煮、火が通ったら葉と茎の柔らかい部分を摘み取った春菊を加えてざっと煮る。
⑥ そばに⑤をかけ、①を添える。又は、そばを⑤に加えて煮、①を添える。

