



主菜

☆ ■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------|--------|---------|
| ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう | エネルギー | 159kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g |
| | 脂質 | 10.0g |
| | 炭水化物 | 9.7g |
| | 食塩相当量 | 0.1g |

☆ ■ 焼き豚

温

タレにつけこんだ塊肉をじっくりオープンで焼きました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------------------|--------|---------|
| 豚肉肩ロースかたまり、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、にんにく、こしょう | エネルギー | 287kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g |
| | 脂質 | 19.2g |
| | 炭水化物 | 8.2g |
| | 食塩相当量 | 0.6g |

☆ ■ リニューアルしたアジフライ

温

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------------|--------|---------|
| アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう | エネルギー | 243kcal |
| | たんぱく質 | 19.6g |
| | 脂質 | 6.1g |
| | 炭水化物 | 28.9g |
| | 食塩相当量 | 0.5g |

■ タンドリーチキン

温

カレーの風味もじっくり！食欲をそそる一品です。ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|--------|---------|
| もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが | エネルギー | 355kcal |
| | たんぱく質 | 23.0g |
| | 脂質 | 28.8g |
| | 炭水化物 | 3.5g |
| | 食塩相当量 | 0.5g |

■ いろいろ使えるミートソース

温

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上がりいただける手作りミートソースです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|--------|---------|
| トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう | エネルギー | 185kcal |
| | たんぱく質 | 8.8g |
| | 脂質 | 11.0g |
| | 炭水化物 | 15.9g |
| | 食塩相当量 | 0.4g |

☆ ■ 牛すじ肉と大根の煮物

温

下処理、完成までに時間のかかる牛すじを大根こっくりと煮込みました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------------|--------|---------|
| 大根、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし | エネルギー | 103kcal |
| | たんぱく質 | 7.0g |
| | 脂質 | 0.9g |
| | 炭水化物 | 14.5g |
| | 食塩相当量 | 1.1g |

☆ ■ ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

冷

ブラックペッパーと粉チーズをきかせたいもとちよとちがうポテトサラダです。じゃがいもを蒸して作るの、おいしさも栄養も◎です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|--------|--------|
| じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、ローズマリー、パルメザンチーズ、調味酢、ブラックペッパー、食塩、こしょう | エネルギー | 96kcal |
| | たんぱく質 | 4.5g |
| | 脂質 | 3.7g |
| | 炭水化物 | 14.9g |
| | 食塩相当量 | 1.6g |

☆ ■ サクサクれんこん南蛮タレ

温

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。南蛮タレに絡めました。お弁当にも◎です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------|--------|---------|
| れんこん、油、調味酢、醤油、砂糖 | エネルギー | 247kcal |
| | たんぱく質 | 5.2g |
| | 脂質 | 11.5g |
| | 炭水化物 | 32.4g |
| | 食塩相当量 | 0.3g |

■ さつまいもと豚肉の甘辛炒め

温

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもを甘辛くごはんのおかずになるようにした1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------------------------|--------|--------|
| さつまいも、豚バラ(しゃぶしゃぶ用)、料理酒、みりん、醤油、油、和風だし | エネルギー | 59kcal |
| | たんぱく質 | 2.0g |
| | 脂質 | 3.7g |
| | 炭水化物 | 4.0g |
| | 食塩相当量 | 0.3g |

■ れんこんスティック(のりしお)

温

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。カリッと歯ごたえが美味しい縦切りしています。☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------|--------|---------|
| れんこん、油、青のり、食塩 | エネルギー | 134kcal |
| | たんぱく質 | 4.2g |
| | 脂質 | 2.2g |
| | 炭水化物 | 25.7g |
| | 食塩相当量 | 0.2g |

■ ささみ&ブロッコリー和え

冷

和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------------------|--------|--------|
| ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし | エネルギー | 84kcal |
| | たんぱく質 | 15.3g |
| | 脂質 | 1.0g |
| | 炭水化物 | 6.4g |
| | 食塩相当量 | 1.2g |

あたためかた：ふたをはずして600Wで1～2分お好みであたためてください。フライ類はくしゃっとしたアルミホイルに乗せてトースターもおすすめです。

宅配便容器の場合は、お皿や保存容器にうつしかえのうえあたためてください。

保存方法：冷蔵

消費期限：つくりたてのお食事を冷蔵状態でお届けするため、お届け日を含んで2～3日を目安にお早めにお召し上がりください。

宅配便配送時の同封のトレイは中身を取りだしやすくする受け皿となっております。下部に煮汁等が付着する場合がございますので、お皿、容器への移し替えをお願いいたします。

製造元 HAPPY-Weekday