

# お届けした材料のレシピです。

■赤字で表記の調味料類はご家庭でご用意下さい。

### プチママおかず

月 水

調理時間約20分で  
らくらく2品構成

**時短** レシピページで  
ご紹介

電子レンジ・  
オーブントースター・  
スライサー・ポリ袋・  
キッチンばさみの活用

離乳食  
取り分け  
レシピ付

### Cut Meal

火

「時短」調理の手間と  
ムダをWカット

1  
2  
3

- 包丁の使用は最大3回
- 肉、魚、野菜(一部)がカット済
- 20分以内で  
2品完成

### バランス400

木

400kcal以下の  
バランスメニュー  
(主食となるご飯や麺などの栄養量を除く)

今回のメニューは  
1人あたり野菜 **約280g**

- 野菜たっぷり
- 週間平均食塩  
相当量3.5g以下

### 定番おかず

金

定番料理を手作りで

今回のメニューは毎回人気の八宝菜!  
うま煮ソース付きで味付けも楽々です。

- 品数豊富でバランス充実
- ロングセラーメニュー

## 月 ハニーマスタードチキン

●ハムとペンのシーザーサラダ



調理時間  
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>ハニーマスタードチキン</b>			
若鶏ムネ肉(一口カット)	240g	360g	480g
酒	大1/2	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			
片栗粉	大1/2	大2/3	大1
油	大1/2	大2/3	大1
はちみつ	1/2袋	2/3袋	1袋
粒入りマスタード	1袋	1 1/2袋	2袋
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
バター又はマーガリン	小1	大1/2	小2/3
<b>ハムとペンのシーザーサラダ</b>			
ボークハム	2枚	2枚	3枚
ペンネ	40g	60g	80g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
シーザードレッシング	1 1/2袋	2袋	3袋

下ごしらえ  
ア①で使用する湯を沸かす。

作り方  
① ペンネ…塩少々を加えたアの湯で約12分ゆでる  
② ほうれん草…ざく切り→耐熱器に入れ、bのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)。  
③ はちみつ+粒入りマスタードを合わせる。  
④ 鶏肉…ポリ袋にaと共に入れてもむ  
⑤ フライパンに油を熱して、鶏肉を焼き、焼き色がついたら、裏返して蓋をして弱火で蒸し焼き。  
⑥ 胡瓜…乱切り  
ミニトマト…くし形切り  
ハム…食べやすく切る  
⑦ ⑥、ペンネを盛り、ドレッシングをかける。  
⑧ 鶏肉に火が通ったら、cを加え、しょうゆをまわし入れてからめ、②と共に盛る。

とりわけレシピ9カ月～11カ月頃

離乳食  
取り分け  
レシピ付

**ころころチキン**  
若鶏ムネ肉…皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

小袋調味料付き

■シーザードレッシング  
パルメザンチーズ等をバランス良く使用し、食べやすいチーズ風味のドレッシング。

## 火 回鍋肉

●すくい豆腐のかき玉スープ



調理時間  
約15分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>回鍋肉</b>			
豚切り落とし肉	140g	210g	280g
カット野菜 (キャベツ、玉葱、 ピーマン、人参)	320g	480g	640g
回鍋醤	2袋	3袋	4袋
油	大1/2	大2/3	大1
<b>すくい豆腐のかき玉スープ</b>			
卵	1コ	1 1/2	2コ
豆腐	1/2パック	2/3パック	1パック
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう			

カット食材

作り方  
① 鍋にaを煮立て、わかめ、豆腐をスプーンですくいながら加えて煮、溶き卵を流し入れる。  
② フライパンに油を熱して豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を炒め、回鍋醤を加えてからめる。

小袋調味料付き

■回鍋醤  
豆板醤のkokのある辛みとごま油の風味が効いた味噌ベースのたれ

## 水 ロコモコ

●野菜とマカロニのコンソメ煮

調理時間  
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>ロコモコ</b>			
デミグラスソース	2コ	3コ	4コ
ハンバーグ(160g) (冷蔵)			
油	2コ	3コ	4コ
レタス又は葉野菜 (冷蔵)	大1/2	大2/3	大1
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
<b>野菜とマカロニのコンソメ煮</b>			
ボークハム	2枚	2枚	3枚
マカロニ	20g	30g	40g
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
水	200ml	300ml	400ml
コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
塩	少々	小1/4	小1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう			

下ごしらえ  
ア①で使用する湯を沸かす。

作り方  
① ハンバーグ…凍ったまま袋ごとアの湯に入れ、約15分湯煎する  
② レタス…ちぎる  
トマト…くし形切り  
キャベツ…ざく切り  
ハム…短冊切り  
③ 鍋にa、マカロニ、②の順に入れて蓋をして中火で煮る。  
④ フライパンに油を熱して、目玉焼きを作る(半熟程度でOK)。  
⑤ 温かいご飯を盛り、ハンバーグ(ソースごと)、②、目玉焼きをのせる。

とりわけレシピ5カ月～6カ月頃

離乳食  
取り分け  
レシピ付

**トマトのピューレ**  
トマト…トマトの皮・種を取り、大さじ1強を取り分け、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、すりつぶす。

## 木 さけのゆずポンおろし

●かぼちゃのそぼろあん ●白菜の「ゆかり(R)」あえ ●えのき汁

調理時間  
約40分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>さけのゆずポンおろし</b>			
三陸産養殖銀鮭 (80g)(冷蔵)	2切	3切	4切
塩	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
ゆずこしょう	1袋	1 1/2袋	2袋
味付けポン酢	大1 1/2	大2	大2 2/3
さとう	小1	大1/2	大2/3
<b>かぼちゃのそぼろあん</b>			
鶏ひき肉	50g	70g	100g
かぼちゃ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
むき枝豆(冷蔵)	20g	20g	30g
だし汁	180ml	240ml	320ml
さとう	小1	大1/2	大2/3
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
みりん	小2/3	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2	大2/3
<b>白菜の「ゆかり(R)」あえ</b>			
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
三島の「ゆかり(R)」	2/3袋	1袋	1 1/3袋
<b>えのき汁</b>			
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大2/3	大1	大1 1/3

下ごしらえ  
ア 魚…解凍

作り方  
① 魚…塩を振る  
② 大根…おろす→軽く水気をきる  
③ 魚の水気を軽く押さえ、油を熱したフライパンで焼き、②、青じその葉をのせ、ゆずこしょう、aを合わせてかける。  
「三陸産養殖銀鮭」は、ビール酵母を配合した餌を与えて育てられた、旨み、甘み、鉄分を多く含むビリアルリッチサーモンです。

① かぼちゃ…一口大切る  
玉葱…くし形切り  
② 鍋にb、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら煮汁を残して盛る。  
③ 残りの煮汁にひき肉、枝豆を加えて煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて②にかける。  
④ 白菜…太めのせん切り→塩もみ(塩少々)→水洗いして水気を絞る  
⑤ ①、「ゆかり(R)」(お好みで加減)をあえる。  
塩もみした生の白菜は、食感のアクセントになり、よく噛むことへの意識も高まります!

① えのき茸…根元を切り、半分に切る  
② 鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

とりわけレシピ5カ月～6カ月頃

離乳食  
取り分け  
レシピ付

## 金 八宝菜

●餃子 ●華風あえ

調理時間  
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>八宝菜</b>			
豚コマ	60g	90g	120g
いかの鹿の子短冊	60g	90g	120g
酒	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
片栗粉	小1	大1/2	大2/3
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml
<b>餃子</b>			
餃子(ラー油付)	10コ	15コ	20コ
油	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ			
こしょう			
<b>華風あえ</b>			
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
さとう	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
ごま油	小2/3	小1	大1/2

下ごしらえ  
ア わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る  
イ きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

作り方  
① いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共にaをもみ込む  
② 白菜…ざく切り  
玉葱、たけのこ…薄切り  
ピーマン…乱切り  
人参…半月切り  
③ ソース、水を合わせる  
④ フライパンに油を熱して①、②、イを炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。  
⑤ 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。  
⑥ 水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。  
⑦ ⑤を合わせ、①、アをあえる。

小袋調味料付き

■うま煮ソース  
チキンエキスと香味野菜の風味が効いたkok深いソース。片栗粉いらずで調理も簡単。