

2月13日 すき焼き重  
具たくさんみそ汁

調理時間  
約20分



| 作り方                       | 材 料                 | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|---------------------------|---------------------|-------|-------|-------|
|                           |                     |       |       |       |
| すき焼き重                     | すき焼き重の具 (130g) (冷凍) | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
|                           | 温泉卵 (冷蔵)            | 2コ    | 3コ    | 4コ    |
| 下ごしらえ                     | 油揚げ (冷蔵)            | ½枚    | 1枚    | 1枚    |
|                           | 人参 (冷蔵)             | 30g   | 40g   | 60g   |
| 具たくさんみそ汁                  | 大根 (冷蔵)             | 100g  | 150g  | 200g  |
|                           | 青菜 (冷蔵)             | ¼ワ    | ½ワ    | ½ワ    |
| ① 鍋にだし汁、⑦を入れて煮、みそを溶かし入れる。 | だし汁                 | 400ml | 600ml | 800ml |
|                           | みそ                  | 大1½   | 大2½   | 大3½   |

2月14日 鶏肉の薬味じょうゆ  
彩りスパサラダ・ごぼうのおかか煮

調理時間  
約35分



| 作り方                                                                | 材 料                | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|
|                                                                    |                    |       |       |       |
| 下ごしらえ                                                              | 若鶏モモ肉 (一口カット) (冷蔵) | 240g  | 360g  | 480g  |
|                                                                    | 酒・しょうゆ             | 各大½   | 各大1   | 各大1½  |
| ⑦ 鶏肉…aをもみこむ                                                        | 片栗粉                | 適量    | 適量    | 適量    |
|                                                                    | 油                  | 適量    | 適量    | 適量    |
| ① 生姜…みじん切り                                                         | 生姜                 | ½かけ   | ½かけ   | 1かけ   |
|                                                                    | 細葱 (冷蔵)            | 少々    | 少々    | 少々    |
| 葱…小口切り→生姜、bと合わせる                                                   | さとう                | 小1    | 大½    | 大¾    |
|                                                                    | 水                  | 大1    | 大1½   | 大2    |
| 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、薬味じょうゆをかける。 | しょうゆ               | 大¾    | 大1    | 大1½   |
|                                                                    | ごま油                | 小¾    | 小1    | 大½    |
| グリーンリーフ 又葉野菜 (冷蔵)                                                  | グリーンリーフ            | 適量    | 適量    | 適量    |
|                                                                    | 又葉野菜               | 適量    | 適量    | 適量    |
| 下ごしらえ                                                              | かに風味かまぼこ (冷蔵)      | 2本    | 2本    | 3本    |
|                                                                    | スパゲティ              | 40g   | 60g   | 80g   |
| ⑦ スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる (途中コーンを加える)                         | 胡瓜 (冷蔵)            | 1/2本  | 1本    | 1本    |
|                                                                    | カーネルコーン (冷蔵)       | 20g   | 30g   | 40g   |
| ① 胡瓜…せん切り                                                          | マヨネーズ              | 大2    | 大3    | 大4    |
|                                                                    | 塩                  | 少々    | 少々    | 少々    |
| かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす                                                 | こしょう               | 少々    | 少々    | 少々    |
|                                                                    | ⑦、①をcであえる。         |       |       |       |
| 下ごしらえ                                                              | ごぼう (冷蔵)           | 80g   | 120g  | 160g  |
|                                                                    | 人参 (冷蔵)            | 40g   | 60g   | 80g   |
| ⑦ ごぼう…斜め切り→水にさらす                                                   | だし汁                | 120ml | 150ml | 200ml |
|                                                                    | しょうゆ               | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| 人参…短冊切り                                                            | みりん                | 大¾    | 大¾    | 大1    |
|                                                                    | 削り節                | 適量    | 適量    | 適量    |
| ① 鍋にd、⑦を入れて蓋をして中火で煮、最後に削り節を加えて混ぜ、火を止める。                            | ⑦                  |       |       |       |
|                                                                    | ①                  |       |       |       |

2月15日 しまほっけの干物  
五目野菜のとろみ炒め  
青菜のごまあえ

調理時間  
約35分



| 作り方        | 材 料                                             | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|            |                                                 |       |       |       |
| しまほっけの干物   | しまほっけの干物 (冷凍)                                   | 2枚    | 3枚    | 4枚    |
|            | ① 魚はグリルで両面を焼く。                                  |       |       |       |
| 下ごしらえ      | ポークハム (冷蔵)                                      | 2枚    | 2枚    | 3枚    |
|            | カットブナシメジ (冷蔵)                                   | ½パック  | ½パック  | 1パック  |
| ⑦ 白菜…ざく切り  | 白菜 (冷蔵)                                         | 200g  | 300g  | 400g  |
|            | 玉葱                                              | 小1コ   | 小1コ   | 1コ    |
| 玉葱…薄切り     | 人参 (冷蔵)                                         | 40g   | 60g   | 80g   |
|            | ピーマン (冷蔵)                                       | 1コ    | 1コ    | 2コ    |
| 人参、ハム…短冊切り | 油                                               | 大½    | 大¾    | 大1    |
|            | だし汁                                             | 100ml | 150ml | 200ml |
| ピーマン…細切り   | 酒                                               | 大¾    | 大1    | 大1½   |
|            | 塩                                               | 小¼    | 小½    | 小¾    |
| ① aを合わせる。  | 片栗粉                                             | 大½    | 大¾    | 大1    |
|            | ① フライパンに油を熱して⑦、シメジを炒め、よく混ぜた①を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。 |       |       |       |
| 五目野菜のとろみ炒め | 青菜 (冷蔵)                                         | ½ワ    | ¾ワ    | 1ワ    |
|            | すりごま                                            | ¾袋    | 1袋    | 1½袋   |
| 青菜のごまあえ    | さとう                                             | 大½    | 大¾    | 大1    |
|            | しょうゆ                                            | 大¾    | 大1    | 大1½   |

2月16日 野菜たっぷり焼き肉  
たまごポテトサラダ・大根のあっさり煮

調理時間  
約35分



| 作り方                                | 材 料                | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|
|                                    |                    |       |       |       |
| 野菜たっぷり焼き肉                          | 豚切り落とし肉 (冷蔵)       | 200g  | 300g  | 400g  |
|                                    | 焼き肉のたれ             | 1½袋   | 2袋    | 3袋    |
| ⑦ 豚肉…たれをもみ込む                       | キャベツ (冷蔵)          | 200g  | 300g  | 400g  |
|                                    | 玉葱                 | 小1コ   | 1コ    | 1コ    |
| ① キャベツ、にら…ざく切り                     | にら (冷蔵)            | ½ワ    | ¾ワ    | 1ワ    |
|                                    | 油                  | 大½    | 大¾    | 大1    |
| 玉葱…薄切り                             | 塩                  | 少々    | 少々    | 少々    |
|                                    | こしょう               | 少々    | 少々    | 少々    |
| フライパンに油を熱して①を炒め、塩、こしょうして盛る。        | ①                  |       |       |       |
|                                    | ② 続いて豚肉を焼き、②にのせる。  |       |       |       |
| 下ごしらえ                              | 卵 (冷蔵)             | 2コ    | 2コ    | 3コ    |
|                                    | じゃが芋               | 2コ    | 3コ    | 4コ    |
| ⑦ 卵…固ゆで (沸騰後約10分) →乱切り             | 人参 (冷蔵)            | 30g   | 40g   | 60g   |
|                                    | 胡瓜 (冷蔵)            | ½本    | 1本    | 1本    |
| ① じゃが芋、人参…いちよう切り→ゆでる→熱いうちに塩、こしょうする | 塩                  | 少々    | 少々    | 少々    |
|                                    | こしょう               | 少々    | 少々    | 少々    |
| ① 胡瓜…小口切り→塩もみして水気を絞る               | マヨネーズ              | 大2    | 大3    | 大4    |
|                                    | ② ①、⑦、①をマヨネーズであえる。 |       |       |       |
| たまごポテトサラダ                          | 五目揚げ (冷蔵)          | 2枚    | 2枚    | 3枚    |
|                                    | 大根 (冷蔵)            | 200g  | 300g  | 400g  |
| ① 大根…乱切り                           | だし汁                | 170ml | 220ml | 300ml |
|                                    | 塩                  | 少々    | 小¼    | 小½    |
| 五目揚げ…短冊切り                          | 酒                  | 大½    | 大¾    | 大1    |
|                                    | しょうゆ               | 小¾    | 小1    | 大½    |
| ② 鍋にa、①を入れ、蓋をして中火で煮る。              | a                  |       |       |       |
|                                    | ②                  |       |       |       |

2月17日 ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯  
アジフライ・かぼちゃのきんぴら・みそ汁

調理時間  
約35分



| 作り方                                     | 材 料                                                    | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|                                         |                                                        |       |       |       |
| 炊き込みご飯                                  | ごろごろ鶏肉の炊き込みご飯の素 (冷蔵)                                   | 2合用   | 3合用   | 4合用   |
|                                         | 米                                                      | 2合    | 3合    | 4合    |
| アジフライ                                   | アジフライ (冷蔵)                                             | 2枚    | 3枚    | 4枚    |
|                                         | 揚げ油                                                    | 適量    | 適量    | 適量    |
| レタス又葉野菜 (冷蔵)                            | レタス                                                    | 適量    | 適量    | 適量    |
|                                         | アジフライは凍ったまま、中温 (170〜180℃) の揚げ油で揚げ、⑦と共に盛る。              |       |       |       |
| 下ごしらえ                                   | かぼちゃ (冷蔵)                                              | 150g  | 220g  | 300g  |
|                                         | ごま油                                                    | 大½    | 大¾    | 大1    |
| ⑦ かぼちゃ…いちよう切り                           | やさしい旨だし                                                | 1½袋   | 2袋    | 3袋    |
|                                         | 水                                                      | 大1    | 大1½   | 大2    |
| ① フライパンにごま油を熱して、⑦を炒め、aを加えて汁気がなくなるまで炒める。 | 豆腐 (冷蔵)                                                | ½パック  | ½パック  | 1パック  |
|                                         | 塩蔵わかめ (冷蔵)                                             | 適量    | 適量    | 適量    |
| 下ごしらえ                                   | わかめ…塩を水洗いし、水につけて戻し、食べやすく切る                             |       |       |       |
|                                         | ① 鍋にだし汁を煮立てて⑦をさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。 |       |       |       |
| みそ汁                                     | だし汁                                                    | 300ml | 450ml | 600ml |
|                                         | みそ                                                     | 大1    | 大1½   | 大2    |

2月18日 豚バラとキャベツのもつ鍋風

調理時間  
約20分



| 作り方                                                      | 材 料                                              | 2人用   | 3人用   | 4人用    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|-------|--------|
|                                                          |                                                  |       |       |        |
| 下ごしらえ                                                    | 豚バラ薄切り肉 (冷蔵)                                     | 200g  | 300g  | 400g   |
|                                                          | 豆腐 (冷蔵)                                          | ½パック  | 1パック  | 1パック   |
| ⑦ 鍋に分量の水を入れて沸かす。                                         | キャベツ (冷蔵)                                        | 200g  | 300g  | 400g   |
|                                                          | もやし (冷蔵)                                         | 150g  | 200g  | 300g   |
| ① えのき茸は根元を切り、キャベツ、にらはざく切り、軽く水気をきった豆腐、豚肉は食べやすく切る。         | えのき茸 (冷蔵)                                        | ½袋    | 1袋    | 1袋     |
|                                                          | にら (冷蔵)                                          | ½ワ    | ¾ワ    | 1ワ     |
| ② ⑦の鍋に旨塩鍋のたれを加え、① (にら以外)、もやしを加えて煮、アクを取る。                 | 旨塩鍋のたれ                                           | 2袋    | 3袋    | 4袋     |
|                                                          | 水                                                | 600ml | 900ml | 1200ml |
| ③ ②に火が通ったら、にらをのせてさっと煮、ごま、粉ラー油 (お好みで加減) を振る。              | 白ごま                                              | 1袋    | 1½袋   | 2袋     |
|                                                          | 粉ラー油                                             | 10g   | 10g   | 15g    |
| ④ 半分くらい食べ終えたところで (スープはなるべく残しておきましょう)、さっと熱湯に通した中華麺を加えて煮る。 | 中華麺 (冷蔵)                                         | 2袋    | 2袋    | 3袋     |
|                                                          | ※スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩こしょうで味を調整してお召し上がりください。 |       |       |        |