

4月17日 豚しゃぶサラダ
～和風ドレッシング～
こんがりポテトの炒め物

調理時間
約30分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ミニトマト…くし形切り サニーレタス…せん切り	豚バラ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵)	240g	360g	480g
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① たっぶりの熱湯に酒少々を加えて 豚肉をゆで、冷ます。	サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
② ⑦、①を盛り、和風ドレッシングをかける。	野菜いっぱい 和風ドレッシング	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ ジャガ芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→皮をむき、輪切り ① ウインナー…斜め切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り 青菜…ざく切り	ウインナー(冷蔵)	2本	3本	4本
	ジャガ芋	2コ	3コ	4コ
	油	大½	大¾	大1
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
① フライパンに油を熱して、ジャガ芋をこんがり焼き、取り出す。	バター又マーガリン	大½	大¾	大1
② ①のフライパンにバターを熱して、①を炒め、火が通ったら、①を戻してさっと炒め、③で調味する。	塩	小¼	小½	小½
	しょうゆ	大¾	大1	大1½
	黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々

4月20日 国産たけのこ御飯
鶏肉と根菜の煮物・みそ汁

調理時間
約30分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 炊飯器に洗った米を入れ、釜めしを炊く(詳しくはパッケージ参照)	国産筍ごはんの素	2合用	3合用	4合用
	米	2合	3合	4合
下ごしらえ ⑦ ごぼう…表面をこすり洗いし、乱切り →水にさらす 大根・人参…乱切り こんにゃく…食べやすくちぎってゆでる	若鶏コマ(冷蔵)	60g	90g	120g
	ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
	大根(冷蔵)	200g	300g	400g
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	こんにゃく	¼枚	½枚	½枚
① 鍋に③、⑦を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大1½	大2½	大3½
	みりん	大1	大1½	大2
下ごしらえ ⑦ 花麩…水につけて戻し、軽く水気を絞る 青菜…ざく切り	花麩	4コ	6コ	8コ
	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
① 鍋にだし汁、⑦を加えて煮、みそを溶かし入れる。	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1	大1½	大2

4月18日 骨取り赤魚のみりん干し
野菜のせ豆腐ステーキ・
大根のゆかりあえ

調理時間
約35分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。 魚は骨が残っていることが ありますので、ご注意ください。	氷温造り骨取り赤魚 みりん干し(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
下ごしらえ ⑦ 豆腐…1人3切当てに切る→充分に水切り ① 玉葱…薄切り 人参…細切り	豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
	油	大½	大¾	大1
	カットブナシメジ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	バター又マーガリン	小1	大½	大¾
① フライパンに油を熱して⑦を焼き、盛る。	むぎ枝豆(冷蔵)	20g	20g	30g
② バターを熱して①、シメジを炒め、③、むぎ枝豆を加えて少し煮詰め、①にかける。	やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
	水	大1	大1½	大2
① 大根…いちょうの薄切り→塩もみして水洗いし、水気を絞る	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
② ①、「ゆかり(R)」(お好みで加減)をあえる。	三島の「ゆかり(R)」	½袋	¾袋	1袋

SPECIAL MENU

4月21日 和豚もちぶた餃子
五目中華うま煮・華風スープ

調理時間
約35分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 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。	和豚もちぶた餃子(タレ付)(冷蔵)	14コ	21コ	28コ
② 湯少々を加え、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。	油	大½	大¾	大1
下ごしらえ ⑦ 豆腐…水気をきり、食べやすく切る ① キャベツ…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り又はいちょう切り ピーマン…短冊切り	豚コマ(冷蔵)	60g	90g	120g
	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
	キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
① フライパンに油を熱して豚肉、⑦を炒める。	油	大½	大¾	大1
② 火が通ったら、よく混ぜた⑦を加え、とろみがついたら、豆腐を加えてさっと炒め合わせ、こしょうを振る。	うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
	水	100ml	150ml	200ml
	こしょう	少々	少々	少々
下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
	きくらげ	300ml	450ml	600ml
	水	大½	大¾	大1
① 細葱…小口切り	鶏がらスープの素	少々	少々	少々
② 鍋に③を煮立て、もやし、⑦を煮て調味し、①を散らす。	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

4月19日 鶏肉の唐揚げ
かに風味マカロニサラダ
がんもの含め煮

調理時間
約35分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 鶏肉にたれをからめる。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
② ①に片栗粉をまぶし、中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすくちぎったグリーンリーフを添える。	旨塩鍋のたれ	½袋	¾袋	1袋
	片栗粉	適量	適量	適量
	揚げ油	適量	適量	適量
	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ 胡瓜…小口切り→塩もみして水気を絞る かに風味かまぼこ…半分にとってほぐす	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
	マカロニ	40g	60g	80g
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
	カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
① マカロニは塩少々を加えた熱湯で約9分ゆでる(途中、コーンを加えて共にゆで上げる)。	マヨネーズ	大2	大3	大4
② ⑦、①を③であえる。	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
下ごしらえ ⑦ キャベツ、がんもどき…食べやすく切る	がんもどき(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
	キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
	だし汁	200ml	300ml	400ml
① 鍋に③を煮立て、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。	塩	小½	小½	小½
	しょうゆ	小½	小¾	小1
	みりん	大½	大¾	大1

4月22日 ハンバーグ&ソーセージのミックスグリル
グリーンサラダ

調理時間
約30分



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ポテト…解凍する。	ハンバーグステーキ(110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約16分湯煎する(途中、ソーセージも袋ごと加え、約8分湯煎)。	トマトケチャップ	大3	大4½	大6
② カーネルコーン…ラップに包み電子レンジで加熱する。(目安として30g約1分)	ソース	大1½	大2½	大3
③ 油を引いたフライパンで⑦を炒め、塩こしょうする。	クイックピアソーセージ75g(3本入)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
④ ①、②、③を盛り付け、④を混ぜ合わせてハンバーグにかける。	ナチュラルカットポテト(冷蔵)	100g	150g	200g
	カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
	油	小½	小½	小½
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
下ごしらえ ⑦ サニーレタス…ちぎる 水菜…ざく切り	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	水菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
① ⑦を盛り、合わせた③をかける。	オリーブ油又サラダ油	大1	大1½	大2
	さとう	小¾	小1	大1½
	酢	大2	大3	大4
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々