

月 照り焼きチキン

ツナポテトサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
照り焼きチキン				①で使用する湯を沸かす。
若鶏モモ肉 (一口カット)	240g	360g	480g	作り方 ① 鶏肉…ポリ袋にaと共に入れてもむ ② トマト…くし形切り キャベツ…スライサー (薄切り用) でせん切り キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。 包丁で切ってもOK! ③ フライパンに油を熱して鶏肉 (つけ汁は取っておく) に焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して蓋をし、弱火で蒸し焼く。 ④ 鶏肉に火が通ったら、つけ汁を加えて照りよく焼き、②と共に盛る。
a さとう	大 $\frac{3}{4}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$	
酒	大1 $\frac{1}{2}$	大2	大2 $\frac{3}{4}$	
しょうゆ	大1 $\frac{1}{2}$	大2	大2 $\frac{3}{4}$	
みりん	大 $\frac{3}{4}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$	
油	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1	
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g	
トマト (冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ	
ツナポテトサラダ				① ジャが芋…厚めのいちょう切り 人参…いちょう又半月切り→じゃが芋と共に①の湯でゆでる (途中、枝豆を加える) →熱いうちに塩、こしょうする じゃが芋は、竹串がすっと通るまでゆでましょう。 ② 油をきったまぐろ油漬、①をマヨネーズであえる。
まぐろ油漬	1コ	1コ	2コ	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g	
むき枝豆 (冷蔵)	20g	20g	30g	
塩、こしょう	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大3	大4 $\frac{1}{2}$	大6	
使用する時短キッチングッズ				ポリ袋、スライサー (薄切り用)

火 鮭のはちみつ照り焼き

かぼちゃの含め煮・なすのみそ汁

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
鮭のはちみつ照り焼き				① 魚…塩、こしょうし、約5分おく ② 生姜…おろす→はちみつ、aと合わせる ③ フライパンに油を熱して魚を焼き、②を加えてからめ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。
さけ (80g)	2切	3切	4切	
塩	少々	少々	少々	
こしょう	少々	少々	少々	
生姜	½かけ	½かけ	1かけ	
はちみつ	¾袋	1袋	1½袋	
水	大¾	大1	大1½	
しょうゆ	大¾	大1	大1½	
油	大½	大¾	大1	
サニーレタス又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量	
かぼちゃの含め煮				① かぼちゃ…一口大に切る 人参…乱切り 五目揚げ…食べやすく切る ② 鍋にb、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら枝豆を加えてさっと煮る。
五目揚げ	2枚	2枚	3枚	
かぼちゃ (冷蔵)	200g	300g	400g	
人参 (冷蔵)	40g	60g	80g	
むき枝豆 (冷蔵)	20g	20g	30g	
だし汁	170ml	220ml	300ml	
さとう	大¾	大1	大1½	
しょうゆ	大1½	大2	大2½	
みりん	大¾	大1	大1½	
なすのみそ汁				
なす (地域により本数変更させていただく場合があります。)	1本	1本	2本	
細葱 (冷蔵)	少々	少々	少々	
だし汁	300ml	450ml	600ml	
みそ	大1	大1½	大2	

水 サクサク!チキンカツ

お豆とひじきの煮もの

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
サクサク!チキンカツ				㊦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す 作り方 ① 揚げ油を中火にかける。 ② キャベツ…スライサー（薄切り用）でせん切り キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。 包丁で切ってもOK! トマト…くし形切り ③ カツは凍ったまま約170～180℃の揚げ油で揚げ、食べやすく切って②と共に盛り、ソースをかける。 カツに火が通っていなかった場合は、レンジ加熱してください。 ① 人参、五目揚げ…角切り ひじき…洗って水気をきる ② 鍋にa、①、大豆水煮を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5分）。 使用する時短キッチングッズ スライサー（薄切り用）
若鶏ムネ肉パン粉付 (100g) (冷凍)	2枚	3枚	4枚	
[揚げ油	適量	適量	適量	
[ソース	適量	適量	適量	
トマト (冷凍)	小1コ	小1コ	1コ	
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g	
お豆とひじきの煮もの				
五目揚げ	2枚	2枚	3枚	
大豆水煮	100g	150g	200g	
小芽ひじき	10g	15g	20g	
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g	
[だし汁	170ml	220ml	300ml	
さとう	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大1½	大2	大2½	
みりん	大1	大1½	大2	

お届けした材料のレシピです。

- らくらく野菜カット済は赤○で囲んであります。
- 赤字で表記の調味料類はご家庭でご用意下さい。

木 デミグラスソースハンバーグ

ジャーマンポテト

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
デミグラスソースハンバーグ				㊦ ①で使用する湯を沸かす。
デミグラスソース ハンバーグ (160g) (冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量	
ジャーマンポテト				作り方 ① ハンバーグ…凍ったまま袋ごと㊦の湯で湯煎する (約15分) ② ハンバーグ (ソースごと) を盛り、ちぎったレタスを添える。
ベーコン	2枚	2枚	3枚	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
マヨネーズ	大2	大3	大4	
粒入りマスタード	½袋	1袋	1½袋	
しょうゆ	小1	大½	大¾	
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋	
① ジャが芋…半月切り→耐熱器に並べてラップをし、電子レンジ加熱 (目安として2コ約3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)				
② 玉葱…薄切り ベーコン…短冊切り				
③ 粒入りマスタード (お好みで加減)、しょうゆを合わせておく。				
④ フライパンにマヨネーズ、②を入れて中火で炒め、火が通ったらじゃが芋を加えて炒め合わせ、③で調味し、パセリを散らす。				

金 長崎皿うどん

焼売・中華スープ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
長崎皿うどん				㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す。 作り方 ① 麺…よくほぐし、人数分に分けて盛る ② キャベツ、人参、なると巻…食べやすく切る いか…水気を拭く ③ スープは分量の水（パッケージ記載）で溶かす。 ④ フライパンに油を熱して豚肉、②、もやし、㊦を炒め、③を加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮、①にかける。
長崎皿うどん （スープ付）	2人前	3人前	4人前	
水	適量	適量	適量	
豚コマ	50g	70g	100g	
いか鹿の子短冊	50g	70g	100g	
なると巻	1/2本	1/4本	1/2本	
キャベツ（冷蔵）	100g	150g	200g	
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g	
人参（冷蔵）	40g	60g	80g	
きくらげ	少々	少々	少々	
油	大1/2	大3/4	大1	
焼売				① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱し（目安として6コで冷凍の場合約2分30秒、冷蔵の場合約2分）、しょうゆ、お好みで練りからしを添える。 蒸し器で約15分蒸してもOK! ① にら…ざく切り 太葱…斜め切り ② 鍋に㊦を煮立て、①を煮る。
焼売	6コ	9コ	12コ	
しょうゆ	適量	適量	適量	
練りからし	適量	適量	適量	
中華スープ				
にら（冷蔵）	1/2ワ	1/4ワ	1/2ワ	
太葱（冷蔵）	1/2本	1/2本	1本	
水	300ml	450ml	600ml	
鶏がらスープの素	大3/4	大1	大1 1/2	
こしょう	少々	少々	少々	

土 まろやかカレー鍋

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
まろやかカレー鍋				
若鶏モモ肉 (一口カット)	160g	240g	320g	① 鍋に分量の水を入れて沸かす。 ② 玉葱…くし形切り 人参…半月又いちょう切り ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける キャベツ…ざく切り ウインナー…切り目を入れる ③ ① の鍋に麺つゆ、 ② を入れて煮立て、鶏肉を加え、蓋をして中火で煮る (目安として2人用約7分) 具材を切りながら順に鍋に加えていくと、さらに時短に! ④ ③ に火が通ったら、一度火を止めてカレールウを加えて溶かし、牛乳 (お好みで加減) を加えてさっと煮る。 ⑤ うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱 (目安として1玉約3分30秒) ⑥ 鍋あとはうどん、チーズを加えてチーズが溶けるまで煮る。 スープの量が少ない場合は水を足し、お好みでしょうゆやみりん等で味を調整からうどんを加えてお召し上がりください。
ウインナー	2本	3本	4本	
ぶなしめじ (冷蔵)	$\frac{1}{2}$ パック	1パック	1パック	
キャベツ (冷蔵)	200g	300g	400g	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
人参 (冷蔵)	40g	60g	80g	
水	500ml	750ml	1000ml	
麺つゆ	1袋	1 $\frac{1}{2}$ 袋	2袋	
カレールウ (甘口)	40g	60g	80g	
牛乳	100ml	150ml	200ml	
レンジ用うどん (200g) (冷蔵)	2玉	2玉	3玉	
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g	