

6/1号おしてミール ベーシック スペシャルメニュー レシピ ◇赤字表記の調味料類はご家庭でご用意ください◇

月 【包丁いらず】 八方だし染みる！おうち牛丼 調理時間 約10分

材料	2人用	3人用
牛バラコマ	160g	240g
カット野菜（玉葱）	80g	120g
糸こんにやく	80g	120g
すごいタレ万能八方だし	2袋	3袋
おろししょうが	小1	小1 1/2
水	100ml	150ml

※消費期限 6/2(木)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	429kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	35.6g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	2.7g

アレルギー
◎すごいタレ万能八方だし：小麦使用



火 パリパリ鶏ステーキと夏野菜のねぎ香味ダレ 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉（1枚130g）	2枚	3枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
油	小1	大1/2
カット野菜（ピーマン）	60g	90g
カット野菜（人参・かぼちゃ）	120g	180g
ミニトマト	4個	6個
太葱	1/2本	1本
すごいタレ中華調味の素	1袋	1 1/2袋
④おろししょうが	小1	大1/2
④酒	大1	大1 1/2
④酢	大1	大1 1/2
④砂糖	大1	大1 1/2

※消費期限 6/3(木)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	379kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	22.4g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.7g

アレルギー
◎すごいタレ中華調味の素：小麦・かに使用

水 【包丁いらず】 卵とポテトの旨だし スパイシーカレーハンバーグ 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用
ハンバーグ（冷凍）	2個	3個
ブロッコリー（冷凍）	80g	120g
ナチュラルカットポテト（冷凍）	100g	150g
油	大1	大1 1/2
カット野菜（玉葱）	30g	45g
すごいタレだし香る旨カレー	1袋	1 1/2袋
④水	60ml	90ml
④ケチャップ	大1	大1 1/2
卵	1個	2個

※消費期限 6/4(木)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	423kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	19.9g
炭水化物	36.3g
食塩相当量	3.3g

アレルギー
◎ハンバーグ：小麦・乳成分・卵使用
◎ナチュラルカットポテト：小麦使用
◎すごいタレだし香る旨カレー：小麦・乳成分使用
◎卵：卵使用

木 【包丁いらず】 豚ロースのソテー 香ばし舞茸オイスターソース 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用
豚ロース肉（1枚130g）	2枚	3枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
舞茸	1パック	1 1/2パック
すごいタレ濃旨オイスター	1袋	1 1/2袋
カット野菜（キャベツ）	100g	150g
ミニトマト	2個	3個

※消費期限 6/5(金)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	398kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	29.4g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	1.0g

アレルギー
◎すごいタレ濃旨オイスター：小麦・乳成分・かに使用

金 【包丁いらず】 鶏肉と彩り野菜のカチャトーラ風 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉（一口カット）	240g	360g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
揚げなす（冷凍）	80g	120g
ブロッコリー（冷凍）	60g	90g
カット野菜（パプリカ）	60g	90g
すごいタレ絶品トマトのソース	2袋	3袋
オリーブオイルまたはサラダ油	大1/2	大2/3
お好みでブラックペッパー	適量	適量

※消費期限 6/6(土)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	408kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	28.1g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	1.7g

アレルギー
◎すごいタレ絶品トマトのソース：小麦使用

土 【旨辛】 さらっと旨い！ 豚キムチだれのピリ辛つけ麺 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用
生中華麺	2玉	3玉
豚バラ薄切り肉	100g	150g
カット野菜（太葱）	60g	90g
ごま油	大1	大1 1/2
すごいタレやみつキムチ	2袋	3袋
④水	300ml	450ml
④鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
④しょうゆ	小1	大1/2
④おろししょうが	小1	大1/2
卵	2個	3個
刻みのり	2袋	3袋

※消費期限 6/7(日)まで

栄養成分（1人分）

エネルギー	728kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	30.8g
炭水化物	86.8g
食塩相当量	3.0g

アレルギー
◎生中華麺：小麦使用
◎すごいタレやみつキムチ：小麦・えび・かに使用
◎卵：卵使用