

月

鶏肉のから揚げ

かに風味スパゲティサラダ・ひじき煮

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
鶏肉のから揚げ			
若鶏モモ肉（一口カット）	300g	450g	600g
生姜	½かけ	1かけ	1かけ
酒	大1 ½	大2	大3
しょうゆ	大1 ½	大2	大3
片栗粉			
揚げ油			
レタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量
かに風味スパゲティサラダ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
スパゲティ	40g	60g	80g
胡瓜（冷蔵）	½本	1本	1本
カーネルコーン（冷凍）	20g	30g	40g
マヨネーズ			
塩			
こしょう			
ひじき煮			
油揚げ	½枚	1枚	1枚
小芽ひじき	10g	15g	20g
人参（冷蔵）	30g	40g	60g
だし汁	140ml	180ml	240ml
さとう	大½	大¾	大1
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	大1	大1 ½	大2

下ごしらえ

㊦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す

㊥ 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）

㊤ 鶏肉…おろした生姜、㊤をもみ込む

作り方

① 鶏肉に片栗粉をまぶし、中温（170～180℃）の揚げ油で揚げ、ちぎったレタスと共に盛る。

① 胡瓜…せん切り
かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす

② ㊥、㊥を㊤である。

① 人参…半月又いちよう切り
油揚げ…短冊切り

② 鍋に㊤、㊦、㊥を入れて蓋をして中火で煮る。

火

牛肉麻婆

焼きワンタンのサラダ仕立て

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
牛肉麻婆			
牛ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	1½パック	2パック
にら（冷蔵）	½ワ	¾ワ	½ワ
太葱（冷蔵）	½本	½本	1本
油	大½	大¾	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	½袋	¾袋	1袋
水	120ml	180ml	240ml
焼きワンタンのサラダ仕立て			
ワンタン	6コ	9コ	12コ
油	大½	大¾	大1
大根（冷蔵）	100g	150g	200g
水菜（冷蔵）	½ワ	¾ワ	½ワ
味付けポン酢			

下ごしらえ

㊦ 豆腐…大きめのさいの目切り→電子レンジで簡単水きり

電子レンジで簡単水きり！
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます
●1パックで約2分～2分30秒（500W）

作り方

① にら…ざく切り
太葱…フォークで全体に穴を開ける→小口切り
太葱にフォークで穴を開けることで、みじん切りにした時の様に出来上がりの香りが良くなります。

② 麻婆ソース+水+豆板醤（お好みで加減）を合わせる。
お子様には少し辛いので、豆板醤の量を減らし、ケチャップを少々加えてあげましょう。

③ 焼きワンタンのサラダ仕立てのワンタンを焼いた
②のフライパンに油を足して、太葱、ひき肉を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

麻婆ソース
生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。片栗粉いらずで調理も簡単。

① 大根…スライサー（細切り用）で細切り
水菜…ざく切り
② フライパンに油を熱して弱火～中火でワンタンを焼き、①と共に盛り、味付けポン酢をかける。

スライサー
スライサーで手を切らないように注意してください。
野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

水

さけのバタぽん焼き

薄切りポテトのクリーム煮

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
さけのバタぽん焼き			
さけ（80g）	2切	3切	4切
塩	少々	少々	少々
こしょう			
油	大½	大¾	大1
バター	大¾	大1	大1 ½
味付けポン酢	大2	大3	大4
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g
ピーマン（冷蔵）	1コ	1コ	2コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
薄切りポテトのクリーム煮			
ベーコン	2枚	2枚	3袋
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
牛乳	150ml	200ml	200ml
水	100ml	150ml	200ml
コンソメ	½コ	1コ	1コ
バター	大½	大¾	大1
こしょう			
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋

作り方

① 魚…両面に塩、こしょうする

② ピーマン…細切り→もやしと共に耐熱器にのせ、塩、こしょうして軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約2分）

③ 魚はキッチンペーパーで押さえて水気を取る。

④ フライパンに油を熱して、魚を両面焼き、余分な油を拭き取り、㊤を加えてからめ、②と共に盛る。

① じゃが芋、玉葱…スライサー（薄切り用）で薄切り
ベーコン…短冊切り

② 鍋に㊤、①、牛乳を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5～8分）。

③ ②に火が通ったら、パセリを散らす。
じゃが芋のでんぷんでとろみがつくので、じゃが芋は水にさらさなくてOK！小麦粉などを加えてホワイトソースを作らなくても簡単に出来ます。

スライサー
スライサーで手を切らないように注意してください。
野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

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

回鍋肉

餃子

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
回鍋肉			
豚切り落とし肉	150g	220g	300g
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
ピーマン（冷蔵）	1コ	1コ	2コ
回鍋醤	2袋	3袋	4袋
油	大½	大¾	大1
餃子			
餃子（ラー油付）	10コ	15コ	20コ
油	大½	大¾	大1
酢			
しょうゆ			
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g

作り方

① キャベツ…ざく切り
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
ピーマン…乱切り

② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、①を加えて炒め合わせ、回鍋醤を加えてからめる。

回鍋醤
豆板醤のコクのある辛みとごま油の風味が効いた味噌ベースのたれ。

① もやし…軽く洗って耐熱器にのせ、ラップをし、電子レンジ加熱（目安として100g約1分30秒）

② 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。

③ 水（餃子の高さの1/3の量）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。①を添える。

金

お肉やわらかビーフシチュー

カラフルサラダ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
お肉やわらかビーフシチュー			
牛バラ薄切り肉	120g	180g	240g
塩	少々	少々	少々
こしょう			
小麦粉			
油	大½	大¾	大1
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参（冷蔵）	小1本	小1本	1本
玉葱	小1コ	1コ	1コ
バター又マーガリン	大½	大¾	大1
水	400ml	600ml	800ml
シチューミックス（ビーフ）	50g	70g	100g
トマトケチャップ	大¾	大1	大1 ½
ソース	大¾	大1	大1 ½
こしょう			
カラフルサラダ			
卵	2コ	2コ	3コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
油	大¾	大¾	大1
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
胡瓜（冷蔵）	½本	1本	1本
グリーンリーフ又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量
お好みのドレッシング			

作り方

① じゃが芋、人参…乱切り
玉葱…薄切り

② 牛肉…塩、こしょうする→1枚ずつ丸めて小麦粉をまぶす

③ 鍋にバターを熱して①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。

④ フライパンに油を熱して②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら転がしながら焼く。

⑤ ③に④を入れて更に煮、火が通ったら一度火を止め、シチューミックス、㊤を加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る。

① 胡瓜…縦半分に切って斜め切り
かに風味かまぼこ…小口切り
グリーンリーフ…ちぎる

② 卵は溶きほぐして塩、こしょうし、油を熱したフライパンでふんわり炒める。

③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

土

タンタン鍋

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
タンタン鍋			
豚切り落とし肉	130g	200g	270g
豚ひき肉	60g	90g	120g
ぶなしめじ（冷蔵）	½パック	½パック	1パック
キャベツ（冷蔵）	150g	220g	300g
にら（冷蔵）	¼ワ	½ワ	½ワ
人参（冷蔵）	40g	60g	80g
太葱（冷蔵）	½本	½本	1本
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g
タンタン鍋スープ	2袋	3袋	4袋
粉ラー油	15g	20g	30g
すりごま	大¾	大1	大1 ½
水	600ml	900ml	1200ml
生中華麺	2玉	2玉	3玉

作り方

① ぶなしめじ…小房に分ける
残りの野菜…食べやすく切る

② 鍋に分量の水、スープを煮立て、豚切り落とし肉、豚ひき肉、①、もやしを入れて煮（アクを取りながら）、粉ラー油（お好みで加減）、すりごまを加える。

③ 半分か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。

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。

タンタン鍋スープ
ねりごまのコク、みその旨み、豆板醤の辛みの効いた鍋スープ。