

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				⑦①で使用する湯を沸かす。
a	若鶏モモ肉 (一口カット)	240g	360g	480g
	さとう	大3%	大1	大1½
	酒	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	みりん	大3%	大1	大1½
	油	大½	大3%	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				
まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g	
塩、こしょう	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大3	大4½	大6	

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。

①	じゃが芋…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⑦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。

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

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

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。

① じゃが芋…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⑦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。

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) ※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。

火 豚肉のごまごま焼き

ささみとキャベツのあえもの・さつま芋の塩きんぴら

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
豚肉のごまごま焼き				① 豚肉…食べやすく切る→aをもみ込む ② レタス…ちぎる ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ごまを振り入れ、②と共に盛る。	
a	豚もも薄切り肉	200g	300g		400g
	さとう	大%	大1		大1½
	酒	大1½	大2½		大3
	しょうゆ	大1½	大2½		大3
	ごま油	大%	大1		大1½
c	お好みでおろしにんにく	少々	少々		少々
	白ごま	½袋	1袋		1½袋
	黒ごま	½袋	1袋		1½袋
	油	大½	大%		大1
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量		
ささみとキャベツのあえもの				① キャベツ…ざく切り→ゆでて取り出し(湯は取っておく)、水気を絞る ② ささみ…筋を取る→①の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く ③ 人参…せん切り ④ ①、②、③を盛り、味付けポン酢をかける。	
c	鶏ささみ	2本	2本		3本
	酒	適量	適量		適量
	キャベツ(冷蔵)	160g	240g		320g
	人参(冷蔵)	40g	60g		80g
味付けポン酢	適量	適量	適量		
さつま芋の塩きんぴら				① さつま芋…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす ② フライパンに油を熱して①を火が通るまで炒め、bを加えてからめる。 さつま芋は火が通りにくいので、蓋をして蒸し焼きにするとよいでしょう。	
b	さつま芋	150g	220g		300g
	油	大½	大%		大1
	塩	少々	少々		少々
	みりん	大%	大1		大1½

作り方

① 豚肉…食べやすく切る→aをもみ込む
② レタス…ちぎる
③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ごまを振り入れ、②と共に盛る。

① キャベツ…ざく切り→ゆでて取り出し(湯は取っておく)、水気を絞る
② ささみ…筋を取る→①の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く
③ 人参…せん切り
④ ①、②、③を盛り、味付けポン酢をかける。

① さつま芋…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
② フライパンに油を熱して①を火が通るまで炒め、bを加えてからめる。

さつま芋は火が通りにくいので、蓋をして蒸し焼きにするとよいでしょう。

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 牛肉ポテト

落とし卵と野菜の洋風煮・胡瓜とミニトマトのピクルス

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
牛肉ポテト				① じゃが芋…洗って皮付きのまま輪又半月切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(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 青菜…ざく切り ③ フライパンに油を熱して、牛肉、玉葱、じゃが芋を炒め、火が通ったら青菜を加えてさっと炒め、aで調味して盛り、ケチャップを添える。 皮付きのじゃが芋が苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。
牛コマ	140g	210g	280g	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	½ワ	
油	大½	大¾	大1	
バター又マーガリン	大½	大¾	大1	
塩	小½	小½	小¾	
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々	
トマトケチャップ				
落とし卵と野菜の洋風煮				① アスパラ…斜め切り 人参…半月又いちょう切り ② 鍋にb、①、もやしを入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら卵を落とし入れ、好みの固さになるまで煮る。
卵	2コ	3コ	4コ	
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	2本	3本	
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
水	170ml	220ml	300ml	
コンソメ	¾コ	1コ	1½コ	
塩	少々	小¼	小½	
しょうゆ	少々	少々	少々	
胡瓜とミニトマトのピクルス				
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本	
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
さとう	大¾	大1	大1½	
塩	少々	少々	少々	
酢	大1½	大2	大2½	

① じゃが芋…洗って皮付きのまま輪又半月切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(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

青菜…ざく切り

③ フライパンに油を熱して、牛肉、玉葱、じゃが芋を炒め、火が通ったら青菜を加えてさっと炒め、aで調味して盛り、ケチャップを添える。

皮付きのじゃが芋が苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。

① アスパラ…斜め切り
人参…半月又いちょう切り
② 鍋にb、①、もやしを入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら卵を落とし入れ、好みの固さになるまで煮る。

① 胡瓜…食べやすく切る
ミニトマト…半分に切る
② cを合わせて①を漬けておく。

金 うま甘ソースのやわらかヒレカツ丼

お揚げと野菜のみそ汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
うま甘ソースのやわらかヒレカツ丼				
サクッとやわらか ヒレカツ (成型肉)(冷蔵)	240g (6枚)	360g (9枚)	480g (12枚)	① 揚げ油を中火にかける。 ② カツは凍ったまま、約170〜180℃の揚げ油で揚げる(目安として2人用約5分30秒〜6分)。 ③ aを混ぜ合わせる(さとうが溶けるまで)。 とろりとしたコクのあるソースにしたい場合は、耐熱器にaを入れて混ぜ、電子レンジで加熱しましょう(ラップをかけずに目安として2人用約30秒) ④ 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! ⑤ 温かいご飯にキャベツ、カツをのせ、aをかけ、すりごまを散らす。
揚げ油	適量	適量	適量	
さとう	大3%	大1	大1½	
しょうゆ	大3%	大1	大1½	
ソース	大3%	大1	大1½	
トマトケチャップ	大3%	大1	大1½	
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g	
すりごま	½袋	1袋	1½袋	
お揚げと野菜のみそ汁				
油揚げ	½枚	1枚	1枚	① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、縦半分に切って斜め切り→水にさらす 人参…いちょう又半月切り 太葱…斜め切り 油揚げ…短冊切り 【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。 ② 鍋にだし汁、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。 ③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。 使用する時短キッチングッズ スライサー(薄切り用) ※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。
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本	
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
だし汁	400ml	600ml	800ml	
みそ	大1½	大2	大2½	

① 揚げ油を中火にかける。
② カツは凍ったまま、約170～180℃の揚げ油で揚げる(目安として2人用約5分30秒～6分)。
③ aを混ぜ合わせる(さとうが溶けるまで)。

とろりとしたコクのあるソースにしたい場合は、耐熱器にaを入れて混ぜ、電子レンジで加熱しましょう(ラップをかけずに目安として2人用約30秒)

④ 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!

⑤ 温かいご飯にキャベツ、カツをのせ、aをかけ、すりごまを散らす。

① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、縦半分に切って斜め切り→水にさらす
人参…いちょう又半月切り
太葱…斜め切り
油揚げ…短冊切り
【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。

② 鍋にだし汁、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。

③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

使用する時短キッチングッズ

スライサー(薄切り用) ※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 チーズ香るサーモンピカタ

マカロニサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
チーズ香るサーモンピカタ				⑦ ①で使用する湯を沸かす。
作り方				
【	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
	小麦粉	適量	適量	適量
	卵	1コ	2コ	2コ
【	粉チーズ	1袋	1½袋	2袋
	油	大3%	大1	大1½
【	トマトケチャップ			
	サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マカロニサラダ				① マカロニ…塩少々を加えた⑦の湯で約4分ゆでる(途中、コーンを加える) ② かに風味かまぼこ…フォークで裂く 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る ③ ①、②を③であえる。
使用する時短キッチングッズ				
【a	かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
	早ゆでマカロニ	40g	60g	80g
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	しょうゆ	小3%	小1	大½
【	マヨネーズ	大2	大3	大4

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① 魚…塩、こしょうする
② 魚…キッチンペーパーで押さえて水気を取る→ポリ袋に小麦粉と共に入れてポリ袋の口を持ち、軽く振る。
③ ボウルに卵、粉チーズを混ぜ合わせ、魚を加えてくぐらせる。
④ フライパンに油を熱して弱めの中火で魚を焼き、裏返して蓋をして蒸し焼く。
⑤ 魚に火が通ったら、ちぎったサニーレタスと共に盛り、ケチャップを添える。

【コツのコツ】残った卵液は一度焼いた魚にからめてもう一度焼くとよいでしょう。

① マカロニ…塩少々を加えた⑦の湯で約4分ゆでる(途中、コーンを加える)
② かに風味かまぼこ…フォークで裂く
胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る
③ ①、②を③であえる。

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) ※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。