

月 温玉のつけ甘辛豚丼

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
温玉のつけ甘辛豚丼				⑦ ①で使用する湯を沸かす。
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	
油	大½	大¾	大1	
さとう	大¾	大1	大1½	
酒	大1½	大2	大2¾	
しょうゆ	大1½	大2	大2¾	
みりん	大1½	大2	大2¾	
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々	
温泉卵	2コ	3コ	4コ	
刻みのり	1袋	1袋	2袋	作り方 ① aを合わせる。 ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、aで調味する。 ③ 温かいご飯に豚肉、温泉卵をのせ、刻みのりを散らす。
ポテトサラダ				
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
カーネルコーン(冷凍)	20g	20g	30g	
塩	少々	少々	少々	
こしょう	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大3	大4½	大6	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
				① ジャが芋…厚めのいちよう切り 人参…いちよう又半月切り→じゃが芋と共に⑦の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→水気をきり、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 かに風味かまぼこ…フォークで裂く ③ ①、②をマヨネーズであえ、ちぎったレタスと共に盛る。

火 バターじょうゆで食べるさけのムニエル

チキンと野菜のコーンシチュー

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
バターじょうゆで食べるさけのムニエル				
さけ(80g)	2切	3切	4切	① トマト…くし形切り グリーンリーフ…ちぎる ② 魚…両面に塩、こしょうする ③ ポリ袋にキッチンペーパーで水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。 ④ フライパンに油、バターを熱して魚を表になる方から焼き、裏返して更に焼いて盛り、①を添える。 魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。 ⑤ ④のフライパンの汚れを拭き取り、②を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
塩	小¼	小⅓	小½	
こしょう	少々	少々	少々	
小麦粉	適量	適量	適量	
油	小1	大½	大¾	
バター	小1	大½	大¾	
バター	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ	
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
チキンと野菜のコーンシチュー				
若鶏コマ	50g	70g	100g	① ほうれん草…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り ② 鍋に水、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。 ③ ②に火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。
ほうれん草(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
シチューミックス (スイートコーン)	50g	70g	100g	
水	500ml	700ml	1000ml	
こしょう	少々	少々	少々	
				使用する時短キッチングッズ ポリ袋

水 麻婆豆腐

春雨のかに風味スープ・中華風あえ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
麻婆豆腐				⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る ⑧ 豆腐…大きめのさいの目切り→充分に水気をきる
豚ひき肉	100g	150g	200g	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、豆腐を重ねらないように並べます ●1パックで約2分～2分30秒(500W)
豆腐	1パック	1½パック	2パック	
にら(冷蔵)	½ワ	¼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	作り方
豆板醤	½袋	¾袋	1袋	
コチュジャン	½袋	¾袋	1袋	① にら…ざく切り 太葱…みじん切り ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン（お好みで加減）、水を合わせる。 ③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。
水	120ml	180ml	240ml	
春雨のかに風味スープ				 生姜と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。
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本	
春雨	20g	30g	40g	① かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす えのき茸…根元を切って半分に切る 青菜…ざく切り ② 鍋に②を煮立て、①、春雨を入れて約4分煮、③で調味する。
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	½ワ	中華風あえ
水	400ml	600ml	800ml	
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½	① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として100g約1分30秒）→水気をきる ② ③を合わせ、①、⑦をあえる。
酒	小1	大½	大¾	
しょうゆ	小1	大½	大¾	
こしょう	少々	少々	少々	
中華風あえ				
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として100g約1分30秒）→水気をきる ② ③を合わせ、①、⑦をあえる。
塩蔵わかめ	適量	適量	適量	
さとう	小1	大½	大¾	
しょうゆ	大½	大¾	大1	
ごま油	小½	小1	大½	

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 鶏から揚げのさっぱりおろし

もちもちじゃがのみそ汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
鶏から揚げのさっぱりおろし				① 揚げ油を中火にかける。 ② 鶏肉…ポリ袋に入れ、たれを加えてからめる→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす 電田風がお好みの方は、片栗粉を多めにまぶすとよいでしょう。 ③ 約170～180℃の揚げ油で鶏肉を揚げる（目安として2人用約5～6分）。 ④ 大根…おろす→軽く水気をきる グリーンリーフ…ちぎる ⑤ ③、グリーンリーフ、ミニマトを盛り、大根おろしのをせ、味付けポン酢をかける。 ヨシケイ唐揚げのたれ にんにくを使用せず、生姜、ホワイトペッパー、赤唐辛子、ナツメグパウダー等で旨みを引き出しました。
若鶏モモ肉（一口カット）	240g	360g	480g	
ヨシケイ唐揚げのたれ	1½袋	2袋	2½袋	
片栗粉	適量	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	適量	
大根（冷蔵）	100g	150g	200g	
味付けポン酢	適量	適量	適量	
グリーンリーフ又	適量	適量	適量	
葉野菜（冷蔵）				
ミニマト（冷蔵）	2コ	3コ	4コ	
もちもちじゃがのみそ汁				
北海道産じゃがもち（冷凍）	6コ	9コ	12コ	① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける 玉葱…くし形切り 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁、ぶなしめじ、玉葱を入れて煮立て、凍ったままのじゃがもちを加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5分）。 北海道産のじゃが芋で作った、もちもち食感のじゃがもちです。 ③ 2に火が通ったら、青菜を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。
ぶなしめじ（冷蔵）	½パック	½パック	1パック	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
青菜（冷蔵）	½ワ	¼ワ	½ワ	
だし汁	400ml	600ml	800ml	
みそ	大1½	大2	大2½	

金 シャキシャキキャベツの回鍋肉

焼売

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
シャキシャキキャベツの回鍋肉				
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	① 玉葱…くし形切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り キャベツ…ざく切り ② フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒め、豚肉の色が変わってきたら、水をまわし入れ（目安として2人用大さじ1）、火が通るまで炒め、回鍋醤を加えてからめる。 中火～強火でパッと炒めるのがポイント！炒める時に少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。  回鍋醬 豆板醤のkokとごま油の風味がきいた味増ベースのたれ。
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
油	大½	大¾	大1	
回鍋醤	2袋	3袋	4袋	
焼売				
焼売	8コ	12コ	16コ	① チンゲン菜…ざく切り ② 焼売…さっと水にくぐらせ、チンゲン菜と共に耐熱器にのせる→軽くラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用で焼売が冷凍の場合約3分20秒、冷蔵の場合約3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!
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株	
しょうゆ	適量	適量	適量	
練りからし	適量	適量	適量	

土 <タイ>こどもも食べられる♪ガパオ風ご飯

フォー風えびピーンスープ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
＜タイ＞こどもも食べられる♪ガパオ風ご飯				⑦ えび…解凍する
鶏ひき肉	200g	300g	400g	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
油	大½	大¾	大1	
まるやか	2袋	3袋	4袋	
スイートチリソース				
乾燥バジル	½袋	1袋	1袋	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
塩、こしょう	少々	少々	少々	
卵	2コ	3コ	4コ	作り方
油	小½	小1	大½	
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
フォー風えびピーンスープ				
むきえび(冷凍)	50g	70g	100g	
ビーフン	30g	40g	60g	
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本	
水	500ml	750ml	1000ml	
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½	
しょうゆ	小½	小¾	小1	
こしょう	少々	少々	少々	

① 玉葱…角切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、角切り

② フライパンにaの油を熱し、ひき肉、①を炒め、b、ソース、バジルを加えてからめ、温かいご飯と共に盛る。

③ サニーレタス…ちぎる

④ ②のフライパンの汚れを拭き取り、cの油を足して目玉焼きを作り（半熟程度でOK）、②にのせ、サニーレタスを添える。

お子様でも辛さを感じず、美味しくお召し上がりいただけます。



酸味がきいた甘めの仕上げ。にんにくとコリアンダーを加えて風味とコクをプラスしました。

① 太葱…斜め薄切り
えび…キッチンペーパーで水気を拭く

② 鍋にdを煮立て、①、ビーフンを入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約4分）。