

月

焼き鶏井

舞茸野菜汁・ピリ辛こんにゃく

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
焼き鶏井			
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
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
油	大1/2	大1/2	大1/2
さとう	小1	大1/2	大1/2
しょうゆ	大1/2	大2/3	大3/4
みりん	大1/2	大2	大2/3
長芋(冷蔵)	100g	150g	200g
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
刻みのり	1袋	1袋	2袋
舞茸野菜汁			
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
青菜(冷蔵)	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/2	大2	大2/3
ピリ辛こんにゃく			
こんにゃく	1/2枚	3/4枚	1枚
いんげん(冷蔵)	20g	30g	40g
油	小1	大1/2	大1/2
だし汁	大2	大3	大4
酒	大1/2	大1	大1/2
しょうゆ	大1/2	大1	大1/2
唐辛子粉			

作り方

① 鶏肉…塩、こしょうする

② 細葱…小口切り

③ 長芋…皮をむき、ポリ袋に入れてすりこ木等で細かくたたく

④ フライパンに油を熱し、薄く小麦粉をまぶした鶏肉を焼き、**a**を加えてからめる。

⑤ 温かいご飯に③、④のをせ、②、刻みのりを散らす。

① 舞茸…根元を切って小房に分ける

青菜…ざく切り

玉葱…薄切り

人参…半月又はいちよう切り

② 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

① こんにゃく…ちぎってゆでる

いんげん…食べやすく切る

② 鍋に油を熱して①を炒め、**b**を加えて炒りつけ、お好みで唐辛子粉を振る。

火

豚肉の生姜焼き

たまごポテトサラダ・みそ汁

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉の生姜焼き			
豚もも薄切り肉	200g	300g	400g
生姜	1/4かけ	1かけ	1かけ
酒	大1/2	大2	大2/3
しょうゆ	大1/2	大2	大2/3
油	大1/2	大1/2	大1
グリーンリーフ又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
たまごポテトサラダ			
卵	2コ	2コ	3コ
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
塩			
こしょう			
マヨネーズ			
みそ汁			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1/2	大2

下ごしらえ

⑦ 卵…固ゆで(沸騰後約10分)→乱切り

⑧ じゃが芋、人参…いちよう切り→ゆでる→熱いうちに塩、こしょうする

⑨ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

⑩ 豚肉…食べやすく切る→おろした生姜、**a**を合わせた中に約20分つけておく

作り方

① フライパンに油を熱して豚肉(つけ汁はとっておく)を焼き、つけ汁をからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

① ⑦、⑧をマヨネーズであえる。

① 油揚げ…短冊切り

② 鍋にだし汁、⑨、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

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

牛じゃが

かに風味のさっぱりコールスロー・みそ汁

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
牛じゃが			
牛コマ	120g	180g	240g
じゃが芋	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1/2	大1	大1/2
かに風味のさっぱりコールスロー			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
さとう	小1/2	小1	大1/2
塩	小1/2	小1/2	小1/2
酢	大2	大3	大4
サラダ油	大1/2	大1	大1/2
黒こしょう(あらびき)			
みそ汁			
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1/2	大2

作り方

① じゃが芋、人参…乱切り

玉葱…くし形切り

② 鍋に**a**、①を入れて煮立て、牛肉を加えて途中、アクを取りながら蓋をして中火で煮る。

① キャベツ…せん切り

貝割大根…根元を切って半分に切る

かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす

② **b**を合わせて①をあえる。

① 舞茸…小房に分ける

② 鍋にだし汁、①、もやしを入れて煮、みそを溶かし入れる。

金

とろ〜りチーズハンバーグ

5品目のミネストローネ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
とろ〜りチーズハンバーグ			
ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
ペンネ	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
バター又はマーガリン	小1	大1/2	大1/2
こしょう			
5品目のミネストローネ			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
青菜(冷蔵)	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
水	500ml	750ml	1000ml
コンソメ	1コ	1/2コ	2コ
トマトケチャップ	大1/2	大2	大2/3
塩	少々	少々	少々
こしょう			

下ごしらえ

⑦ ハンバーグ…凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約13分湯煎する

⑧ ペンネ…塩少々を加えた熱湯で約12分ゆでる→パセリ、**a**をからめる

作り方

① ⑦を耐熱器にのせ、ソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに、チーズが溶けるまで電子レンジで加熱し(目安として1人用約40秒)、⑧と共に盛る。

牛肉をメインに隠し味に塩麹を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。

デミグラスソース

ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクと旨みのあるソース。

① じゃが芋、玉葱、人参…角切り

青菜…ざく切り

ベーコン…短冊切り

② 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮、火が通ったら、**b**で調味する。

土

ごちそうすきやき

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ごちそうすきやき			
牛すきやき用	200g	300g	400g
糸こんにゃく又はしらたき	80g	120g	160g
焼豆腐	1/2パック	1/2パック	1/2パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/4ワ	1/4ワ
卵	2コ	3コ	4コ
方法①			
さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8
方法②			
だし汁	70ml	100ml	130ml
さとう	大2	大3	大4
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大4	大6	大8
みりん	大2/3	大4	大5/6

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① 糸こんにゃく…ざく切り→⑦の湯をまわしかける

焼豆腐…食べやすく切る

えのき茸…根元を切る

白菜…ざく切り

太葱…斜め切り

水菜…ざく切り

●方法①〈関西法〉

大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、色が変わってきたらさとう、しょうゆを加える。白菜、太葱を加え、水気が出てきたらその他の材料を加えて煮、溶き卵につけて食べる。

肉のおいしさも楽しめる調理法です。野菜から出る水分で煮込みます。

●方法②〈関東法〉

小鍋に**a**を煮立たせてわりしたを作っておく。大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、わりした、その他の材料を加えて煮、火が通ったら溶き卵をつけて食べる。残りの材料も順次加えて煮る。

肉にも野菜にも味が均等につく調理法です。わりしたとは、鍋料理に使われる調味した煮汁のことです。