

月

豚肉のすりおろし生姜焼き

調理時間
約20分

DELI風ハムポテトサラダ

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のすりおろし生姜焼き			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
すりおろし 生姜炒めのたれ	1 ½袋	2袋	2 ¾袋
[油	大½	大¾	大1
レタス又は葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
DELI風ハムポテトサラダ			
ボークハム	2枚	2枚	3枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
[マヨネーズ	大3	大4½	大6
粒入りマスタード	1袋	1½袋	2袋

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① レタス…ちぎる
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、たれで調味し、レタスと共に盛る。

① じゃが芋…厚めのいちよう切り
人参…いちよう又は半月切り→じゃが芋と共に⑦の湯でゆでる→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 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみして水気を絞る
ハム…短冊切り
胡瓜は包丁で切ってもOK!
③ ①、②をマヨネーズ、粒入りマスタード(お好みで加減)である。

使用する時短キッチングッズ
スライサー(薄切り用)

火

チキンの完熟トマトのソース

調理時間
約20分

バリバリチーズのサラダ

材料	2人用	3人用	4人用
チキンの完熟トマトのソース			
若鶏モモ肉 (一口カット)	200g	300g	400g
[塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	大½	大¾	大1
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
(玉葱)	小1コ	小1コ	1コ
[オリーブ油又はサラダ油	大½	大¾	大1
完熟トマトのソース	2袋	3袋	4袋
[しょうゆ	少々	少々	少々
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋
ペンネ	40g	60g	80g
[バター又はマーガリン	大½	大¾	大1
バリバリチーズのサラダ			
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
レタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
[お好みのドレッシング	適量	適量	適量

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① ⑦の湯に塩少々を加えてペンネを約12分ゆで、バターをからめる。
② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、黒こしょうし、小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
③ ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
玉葱…くし形切り
④ フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、③を加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。
⑤ ④に火が通ったら、完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調え、ペンネと共に盛り、パセリを散らす。

① チーズ…クッキングシートに広げ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)
バリバリチーズは、フライパンでも作ることが出来ます!
フライパンに油をひかずにチーズを入れ、両面がきつね色になるまで焼いて取り出し、冷ましてください
② 胡瓜…乱切り
レタス…ちぎる
③ ②、砕いたチーズを盛り、お好みのドレッシングをかける。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋

水

おろしでさっぱり!さけの塩焼き

調理時間
約20分

ジャーマンポテト

材料	2人用	3人用	4人用
おろしでさっぱり!さけの塩焼き			
甘塩ざけ(80g)	2切	3切	4切
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ジャーマンポテト			
ウインナー	2本	3本	4本
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
(玉葱)	小1コ	小1コ	1コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
[マヨネーズ	大2	大3	大4
粒入りマスタード	¾袋	1袋	1½袋
[しょうゆ	小1	大½	大¾
グリーンリーフ又は葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量

作り方

① 大根…おろして軽く水気をきる
② 魚はグリルで両面を焼き、①を添える。

① じゃが芋…半月切り→耐熱器に並べてラップをし、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
ウインナー…斜め切り
③ 粒入りマスタード(お好みで加減)、しょうゆを合わせておく。
④ フライパンにマヨネーズ、②を入れて中火で炒め、火が通ったらじゃが芋、コーンを加えて炒め合わせ、③で調味し、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

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

甘辛だれのやわらかとり天丼

調理時間
約20分

野菜のかきたまみそ汁

材料	2人用	3人用	4人用
甘辛だれのやわらかとり天丼			
レンジで やわらかとり天 (冷凍)	160g (8コ)	240g (12コ)	320g (16コ)
天丼のたれ	2袋	3袋	4袋
焼きのり	½袋	1袋	1袋
野菜のかきたまみそ汁			
卵	1コ	1コ	2コ
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
(白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
(太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
(人参(冷蔵)	40g	60g	80g
[だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 ½	大2	大2¾

作り方

① とり天…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに、電子レンジ加熱(目安として160g約2分30秒)
② 温かいご飯にちぎったのりを散らし、とり天をのせ、たれをかける。

① えのき茸…根元を切って半分に切る
人参…半月切り
太葱…斜め切り
白菜…ざく切り
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3～4分)。
③ 卵…溶きほぐす
④ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。

味噌汁を使用するとみそを早く溶くことができます。

使用する時短キッチングッズ
味噌汁

金

とろ〜りチーズのシチューハンバーグ

調理時間
約20分

温玉サラダ

材料	2人用	3人用	4人用
とろ〜りチーズのシチューハンバーグ			
ふくらジュシー ハンバーグ(110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
(玉葱)	小1コ	小1コ	1コ
(人参(冷蔵)	40g	60g	80g
[バター又はマーガリン	大½	大¾	大1
[水	300ml	450ml	600ml
シチューミックス(ビーフ)	40g	60g	80g
[トマトケチャップ	小1	大½	大¾
しょうゆ	小¼	小½	小¾
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋
温玉サラダ			
温泉卵	2コ	3コ	4コ
レタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
[お好みのドレッシング	適量	適量	適量

作り方

① ハンバーグ…凍ったまま袋に切り目を入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として1コ約3分、2コ約5分)
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シーなハンバーグです。
② 玉葱…くし形切り
人参…乱切り
小さなお子様には、野菜は小さめに切ってあげましょう。
③ 鍋にバターを熱して②を炒め、玉葱がしんなりしたら水を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。
④ ③に火が通ったら、一度火を止めてシチューミックス、④を加えて混ぜ、再び弱火にかけ、ハンバーグを加えてチーズをのせ、チーズが溶けるまで煮、器に盛ってパセリを散らす。
小さなお子様や味を薄めたい方は、少し水を加えて調整してください。

① レタス…ちぎる
ミニトマト…くし形切り
② ①、温泉卵を盛り、お好みのドレッシングをかける。

土

野菜たっぷりちゃんぽん

調理時間
約20分

焼売

材料	2人用	3人用	4人用
野菜たっぷりちゃんぽん			
ちゃんぽん麺	2玉	3玉	4玉
[スープ	2袋	3袋	4袋
[水			
豚コマ	60g	90g	120g
なると巻	½本	¾本	1本
(キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
(玉葱)	小1コ	小1コ	1コ
(人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	20g	30g
[油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
焼売			
焼売	8コ	12コ	16コ
[しょうゆ			
練りからし			

下ごしらえ

⑦ 麺をゆでる湯を沸かす。

作り方

① スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
② 人参…細切り
玉葱…薄切り
キャベツ…ざく切り
③ なると巻…斜め切り
④ ⑦の熱湯で麺を約3分ゆでる(ゆで始めて約2分後に②、もやし、コーンを加える)→水気をきる
⑤ 大きめのフライパンに油を熱して豚肉を炒め、塩、こしょうし、①、④、なると巻を加えてひと煮立ちさせる。
塩分を控えている方はスープは残すようにしましょう。

① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として8コで冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→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!