

月 はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉

野菜と食べる冷やっこ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方		
はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉						
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	① レタス…ちぎる ② はちみつ、aを合わせる。 はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。 ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら⑤で調味し、レタス、ミニトマトと共に盛る。		
はちみつ	½袋	1袋	1 ½袋			
酒	大½	大1	大1 ½			
しょうゆ	大1	大1 ½	大2			
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々			
油	大½	大½	大1			
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量			
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ			
野菜と食べる冷やっこ						
豆腐	1パック	1½パック	2パック	① にら…ざく切り→軽く洗ったもやし、コーンと共に耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気をきる ② 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ③ すりごま、bを合わせる。 ④ 豆腐に①のをせ、食べる直前に③をかける。		
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g			
にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ			
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g			
すりごま	½袋	1袋	1 ½袋			
さとう	小1	大½	大¾			
酢	大1	大1 ½	大2			
しょうゆ	大1	大1 ½	大2			
ごま油	少々	少々	少々			
aの調味料は和風万能調味料なら簡単! コレどで定期販売						
和風万能調味料 (お好みで加減)				2人用	3人用	4人用
お好みでおろし生姜				大1	大1 1/2	大2
				少々	少々	少々

火 鶏ムネ肉で!甘旨スティックチキン

具だくさん豚汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
鶏ムネ肉で!甘旨スティックチキン					
若鶏ムネ肉	240g	360g	480g	① 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。 トマト…くし形切り ② 鶏肉…フォークで数か所穴を開ける→約2cm幅のそぎ切りにしてから、棒状に切る→ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもむ→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 ③ ②を合わせる。 ④ フライパンに油を熱して鶏肉を中火で焼き、焼き色がついたら返して火が通るまで焼き、取り出す。 ⑤ ④のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、⑥を加えて煮立たせ、鶏肉、ごまを加えてからめ、⑦と共に盛る。	
塩、こしょう	少々	少々	少々		
片栗粉	適量	適量	適量		
油	大2	大3	大4		
白ごま	½袋	1袋	1 ½袋		
さとう	大½	大1	大1 ½		
しょうゆ	大1	大1 ½	大2		
みりん	大½	大½	大1		
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々		
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g		
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ		
具だくさん豚汁					
豚コマ	50g	70g	100g	使用する時短キッチングッズ スライサー(薄切り用)、ポリ袋 ※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。 ③の調味料は和風万能調味料なら簡単! コレどで定期販売	
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	½パック	1パック		
ごぼう(冷蔵)	60g	90g	120g		
大根(冷蔵)	100g	150g	200g		
人参(冷蔵)	30g	40g	60g		
だし汁	400ml	600ml	800ml		
みそ	大1 ½	大2	大2 ½		
和風万能調味料 (お好みで加減)					
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々		
和風万能調味料 (お好みで加減)					

水 バターしょうゆで食べるさけのムニエル

チキンと野菜のコンソメスープ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
バターし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(冷凍の場合は解凍する)…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする ③ ポリ袋に水気を拭いた魚、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、バターを熱して余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、裏返してさらに焼いて盛り、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、aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
塩	小½	小½	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½	
バター	小1	大½	大½	
バター	大1	大1 ½	大2	
しょうゆ	大1	大1 ½	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	
チキンと野菜のコンソメスープ				
若鶏コマ	50g	70g	100g	① 玉葱…角切り 人参…半月又いちょう切 キャベツ…ざく切り ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮(目安として2人用約5分)、bを加えて調味する。
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
水	400ml	600ml	800ml	
コンソメ	1コ	1 ½コ	2コ	
酒	大½	大1	大1 ½	
しょうゆ	小½	小1	大½	
塩、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				

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 とろ〜りチーズのシチューハンバーグ

温玉サラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
とろ〜りチーズのシチューハンバーグ				
ふっくらジューシー ハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ	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ーシーなハンバーグです。 ② 玉葱…くし形切り 人参…乱切り 【For Kids】ちいさなお子様には、野菜は小さめに切っておきましょう。 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、a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。 【For Kids】ちい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下さい。
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
バター又マーガリン	大½	大½	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½	
しょうゆ	小½	小½	小½	
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	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。
レタス又葉野菜 (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	

金 ラクラク海鮮かき揚げ丼

青菜の磯あえ・豆腐とえのきのおみそ汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
ラクラク海鮮かき揚げ丼				
国産野菜で作った えび・いかかき揚げ (冷凍)	2コ	3コ	4コ	① かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。 かき揚げは、焦げそうな時はアルミホイルをかぶせましょう。 ② 温かいご飯にかき揚げをのせ、天丼のたれをかける。
天丼のたれ	2袋	3袋	4袋	
青菜の磯あえ				
ちくわ	2本	2本	3本	小袋調味料付き 天丼のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天丼のたれ。
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
焼きのり	1袋	1袋	2袋	
だし汁	大½	大1	大1 ½	
しょうゆ	大½	大½	大1	
豆腐とえのきのおみそ汁				
豆腐	½パック	½パック	1パック	① えのき茸…根元を切り、半分に切る ② 鍋にだし汁、えのき茸を入れて煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加え、沸騰直前に火を止める。
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
だし汁	300ml	450ml	600ml	
みそ	大1	大1 ½	大2	

土 タンタン鍋

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
タンタン鍋				
豚切り落とし肉	130g	200g	270g	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、 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、こしょうで味を調えてお召上がりください。
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	¾ワ	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本	小袋調味料付き 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。
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½	大1	大1 ½	
水	600ml	900ml	1200ml	
生中華麺	2玉	2玉	3玉	