

月

若鶏のジューシーから揚げ

スパゲティサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
若鶏のジューシーから揚げ				
若鶏もも肉(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				
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	

作り方

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

片栗粉の量は、竜田風がお好みの方は多めにまぶすと良いでしょう。

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 グリーンリーフをちぎり、から揚げと共に盛る。

【小袋調味料付き】ヨシケイ唐揚げのたれ

にんにくを使用せず、生薑、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。

スパゲティサラダ				
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本	
スパゲティ	40g	60g	80g	
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g	
マヨネーズ	大2	大3	大4	
塩	少々	少々	少々	
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、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

牛しゃぶサラダ〜和風マヨだれ〜

お野菜オムレツ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
牛しゃぶサラダ〜和風マヨだれ〜				
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用	140g	210g	280g	
酒	少々	少々	少々	
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
マヨネーズ	大2	大3	大4	
酢	大½	大1	大1½	
しょうゆ	小1	大½	大¾	
すりごま	½袋	1袋	1½袋	

作り方

① トマト…乱切り

レタス…ちぎる

② 牛肉…食べやすく切る→酒を振る→㊦の湯でゆでる→氷水で冷やす

③ a、すりごまを合わせる

④ ①、牛肉を盛り、③をかける。

① 玉葱…角切り

人参…いちょう又半月切り

ほうれん草…ざく切り

② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜる。

③ 小さめのフライパンに油を熱して、①を炒め、火が通ったら卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として約3分)。

④ ③を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。

お野菜オムレツ

卵

塩

こしょう

玉葱

人参(冷蔵)

ほうれん草(冷蔵)

油

トマトケチャップ

3コ
少々
少々
小1コ
30g
½ワ
大½

4コ
小¼
少々
小1コ
40g
¼ワ
大¾

6コ
小¼
少々
1コ
60g
½ワ
大1

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〜りデミチーズのチキンステーキ

BLT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
とろ〜りデミチーズのチキンステーキ				
レンジで	220g	330g	440g	
チキンステーキ(冷凍)	(2枚)	(3枚)	(4枚)	
デミグラスソース	1袋	1½袋	2袋	
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g	
スパゲティ	40g	60g	80g	
カーネルコーン(冷凍)	20g	20g	30g	
バター又マーガリン	大½	大¾	大1	
塩	少々	少々	少々	
こしょう	少々	少々	少々	

作り方

① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた㊦の湯でゆでる(目安として約7分、途中、コーンを加える) →ゆであがったら、熱いうちにaを加えて調味する

② チキンステーキ…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2枚約4分)

③ チキンステーキにソースをかけて、チーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分30秒、チーズが溶けるまで)。

④ ⑤を盛り、①を添える。

【レンジでチキンステーキ】は塩麹を使用した、お子様でも食べやすいジューシーでやわらかなお肉です。

【小袋調味料付き】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。

BLTサラダ				
ベーコン	2枚	2枚	3枚	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ	
お好みのドレッシング				

金

海鮮八宝

餃子・たたき胡瓜

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
海鮮八宝				
小えび(冷凍)	50g	70g	100g	
いか鹿の子短冊	50g	70g	100g	
豚コマ	50g	70g	100g	
酒	小1	大½	大¾	
しょうゆ	小1	大½	大¾	
片栗粉	小1	大½	大¾	
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
たけのこ水煮	40g	60g	80g	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
油	大½	大¾	大1	
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋	
水	100ml	150ml	200ml	
ごま油	少々	少々	少々	

作り方

① えび、いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共にaをもみ込む

② 白菜…ざく切り 玉葱、たけのこ…薄切り 人参…短冊切り ピーマン…乱切り

③ うま煮ソース、水を合わせる。

④ フライパンに油を熱して①、②の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせ、お好みでごま油を振る。

【小袋調味料付き】うま煮ソース

チキンエキスと香味野菜の風味が効いたコク深いソース。片栗粉いらずで調理も簡単。

餃子

餃子(ラー油付)

油

酢

しょうゆ

10コ
大½

15コ
大¾

20コ
大1

たたき胡瓜

胡瓜(冷蔵)

塩

ごま油

1本
小¼
小1

1本
小¼
小1

2本
小½
大¾

① 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。

② 水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。

① 胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り

② ①をbであえる。

土

タンタンつけ麺

肉巻きおにぎり

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
タンタンつけ麺				
生中華麺	2玉	3玉	4玉	
ごま油	少々	少々	少々	
豚ひき肉	70g	100g	130g	
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本	
ごま油	小1	大½	大¾	
タンタン鍋スープ	1½袋	2袋	3袋	
粉ラー油	10g	10g	15g	
すりごま	½袋	1袋	1½袋	
水	350ml	550ml	700ml	
卵	2コ	2コ	3コ	
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本	
刻みのり	1袋	1袋	2袋	

作り方

㊦ 卵…固ゆで(沸騰後約10分) →食べやすく切る

① 胡瓜…細切り 太葱…小口切り

② 鍋にごま油を熱してひき肉、葱を炒め、スープ、水を加えて煮(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 麺はたっぷりの熱湯でゆで、ザルに上げて流水でもみ洗いし、水きりしてごま油を加えてからめる。

④ ③、胡瓜、㊦、のりを盛り、②をつけながら食べる。

食べるラー油を粉末にした粉ラー油。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味が効いています。

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。

肉巻きおにぎり				
豚もも薄切り肉	100g	150g	200g	
塩	少々	少々	少々	
こしょう				
ご飯(茶碗に軽く)	約270g(2杯)	約400g(3杯)	約540g(4杯)	
油	大½	大¾	大1	
さとう	大½	大¾	大1	
しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2	
酒	大1	大1½	大2	
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g	
塩	少々	小¼	小½	

① 白菜…ざく切り→分量の塩でもむ→水気を絞る

② 豚肉を広げて塩、こしょうし、俵型ににぎったご飯をのせて巻く(1人2コ当て)。

③ フライパンに油を熱して、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、aを加えてからめ、①と共に盛る。