

月 うまうま牛丼

ふんわりたまご炒め

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
うまうま牛丼			
牛コマ	140g	210g	280g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
だし汁	100ml	150ml	200ml
さとう	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1½	大2
ふんわりたまご炒め			
卵	2コ	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大½	大½	大1
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	小½	小1	大½
しょうゆ	大½	大1	大1½
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

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の湯でゆでる→水気をきる
玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り
玉葱は包丁で切ってもOK!
② 鍋又フライパンに①、②を入れて煮立て、牛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)。

① 人参…細切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り
[For Kids] ピーマンは細切りのように繊維に沿って縦に切ることで、苦みを抑えることができます。
② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる
③ フライパンに①の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
④ ③の油を足して①、もやしを炒め、卵を戻し入れてざっと炒め合わせ、④で調味する。
[For Kids] お子さまには黒こしょうを入れなくてもOK

使用する時短キッチングッズ
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。

①の調味料は和風万能調味料なら簡単! コレドで定期販売

	2人用	3人用	4人用
水	100ml	150ml	200ml
和風万能調味料(お好みで加減)	大2	大3	大4

火 うまうま鶏から揚げ

ポテトサラダ

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
うまうま鶏から揚げ			
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
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
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
塩、こしょう	少々	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
塩	少々	小½	小½
マヨネーズ	大3	大4½	大6

下ごしらえ
⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方
① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
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!
② 揚げ油を中火にかける。
③ 鶏肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ→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
竜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。
④ 約170~180℃の揚げ油で③を揚げる(目安として2人用約5~6分)。
⑤ ④を盛り、①を添える。

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、生姜、ホワイトペッパー、赤唐辛子、ナツメグパウダーなどで旨みを引き出しました。

① じゃが芋…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→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする
じゃが芋は、竹串がすつ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→水気を絞る
かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす
③ ①、②をマヨネーズであえる。

水 さけのはちみつ生姜焼き

とろとろなめこ汁・たたき胡瓜

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
さけのはちみつ生姜焼き			
さけ(80g)	2切	3切	4切
塩	少々	少々	少々
こしょう			
生姜	½かけ	½かけ	1かけ
はちみつ	½袋	¾袋	1袋
水	大½	大¾	大1
しょうゆ	大½	大¾	大1
油	大½	大¾	大1
とろとろなめこ汁			
なめこ(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
油揚げ	½枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	½ワ	½ワ	½ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2½
たたき胡瓜			
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩	小½	小½	小½
ごま油	少々	少々	少々

作り方
① 魚…両面に塩、こしょうする
② 生姜…おろす→はちみつ、①と合わせる
③ フライパンに油を熱して魚を焼き、②を加えてからめる。
はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

① 玉葱…薄切り
油揚げ…短冊切り
② 青菜…ざく切り
③ 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
④ ③に火が通ったら、青菜、なめこを加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。

① 胡瓜…すりこ木等で軽くたたき、ぶつ切り→ポリ袋に②と共に入れて軽くもみ、しばらくおく
胡瓜をすりこ木等で繊維を壊すようにたたくことで、味が馴染みやすくなります。

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 シャキシャキキャベツの回鍋肉

レンジで簡単餃子

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
シャキシャキキャベツの回鍋肉			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
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
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
レンジで簡単餃子			
レンジで簡単餃子(5コ入)(冷凍)	2パック	3パック	4パック
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	小½	小½	小½
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
塩	少々	小½	小½
ごま油	小1	大½	大¾
酢	適量	適量	適量
しょうゆ	適量	適量	適量

下ごしらえ
⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

作り方
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、回鍋醬を加えてからめる。
[コツ] 中火~強火でパパッと炒めるのがポイント! 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。

小袋調味料付き 回鍋醬
豆板醤のコクとごま油の風味がさいたま味噌ベースのたれ。

① 大根…スライサー(薄切り用)でいちよう切り→塩もみして水気を絞る
わかめ…食べやすく切る
② ①を合わせ、①をあえる。
③ 餃子…凍ったまま袋から出し、トレーごと耐熱器にのせ、水(目安として1パック小1)をまわしかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ加熱(目安として1パック約1分30秒)→②と共に盛り、酢しょうゆを添える
餃子は、加熱後も冷たい場合は様子を見て10秒ずつ加熱してください。

使用する時短キッチングッズ
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。

金 とろ〜りチーズのお手軽ピザチキン

かき玉マカロニスープ

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
とろ〜りチーズのお手軽ピザチキン			
レンジでチキンステーキ(冷凍)	220g(2枚)	330g(3枚)	440g(4枚)
完熟トマトのソース	1袋	1½袋	2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
かき玉マカロニスープ			
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
マカロニ	20g	30g	40g
卵	1コ	1コ	2コ
水	500ml	750ml	1000ml
コンソメ	1コ	1½コ	2コ
酒	大¾	大1	大1½
しょうゆ	小½	小1	大½
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作り方
① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)
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 ②に完熟トマトのソースをかけて、チーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分~1分30秒、チーズが溶けるまで)、ブロッコリーを添える。
[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 完熟トマトのソース
完熟トマトのペーストとピュアールを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子様でも食べやすい味付けです。

① 鍋に①を煮立てる。
② 玉葱…薄切り
キャベツ…ざく切り
③ ①の鍋に②、マカロニを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4分)。
④ 卵…溶きほぐす
⑤ ③に火が通ったら、卵を流し入れる。

土 長崎皿うどん

焼売・中華スープ

調理時間 約30分

材料	2人用	3人用	4人用
長崎皿うどん			
長崎皿うどん(スープ付)	2人前	3人前	4人前
水	適量	適量	適量
豚コマ	50g	70g	100g
いか鹿の子短冊	50g	70g	100g
なると巻	½本	½本	½本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大½	大¾	大1
焼売			
焼売	6コ	9コ	12コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量
中華スープ			
にら(冷蔵)	½ワ	½ワ	½ワ
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ
⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

作り方
① 麵…よくほぐし、人数分に分けて盛る
② キャベツ、人参、なると巻…食べやすく切る
いか…水気を拭く
③ スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
④ フライパンに油を熱して豚肉、②、もやし、⑦を炒め、③を加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮、①にかける。

① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱し(目安として6コで冷凍の場合約2分30秒、冷蔵の場合約2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!

① にら…ざく切り
太葱…斜め切り
② 鍋に①を煮立て、①を煮る。