

10/3

月

ジャンボ和風おろしハンバーグ

調理時間
約35分

蒸し鶏のパンパンジー風・かきたまスープ

材料	2人用	3人用	4人用
ジャンボ和風おろしハンバーグ			
ジャンボハンバーグ 180g (冷凍)	2コ	3コ	4コ
大根	100g	150g	200g
青じその葉	2枚	3枚	4枚
ポン酢	適量	適量	適量
若鶏ムネ肉	60g	90g	120g
酒	少々	少々	少々
もやし	100g	150g	200g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
酢	大1%	大3%	大1
しょうゆ	小1%	小1	大1/2
マヨネーズ	大2	大3	大4
卵	1コ	1コ	2コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
水	400mℓ	600mℓ	800mℓ
鶏がらスープの素	大3%	大1	大1 1/2
しょうゆ	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

① ハンバーグは湯煎する。
(加熱時間はパッケージを参照ください)
② 大根はおろして軽く水気をきる。
③ ①を盛り、青じその葉、②をのせ、ポン酢をかける。

① 鶏肉…厚みを平均にし、酒を振ってラップをし、電子レンジで加熱 (目安として60g約2分30秒) →細く裂く
もやし…ラップで包み、電子レンジで加熱 (目安として100g約1分30秒)
わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻し、食べやすく切る。
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
② 材料を盛り、①を合わせてかける。

① 玉葱…薄切り
② 鍋に①、①を入れて蓋をして中火で煮る (目安として2人用約3〜5分)
③ 卵…溶きほぐす
④ ②に火が通ったら、卵を流し入れる

10/6

木

きのこ炊き込みご飯

調理時間
約35分

豚バラ肉じゃが・焼麩のみそ汁

材料	2人用	3人用	4人用
きのこセット	220g	220g	340g
ぶなしめじ			
舞茸			
エリンギ			
椎茸			
炊き込みご飯の素	12g	12g	18g
米	2合	2合	3合
豚バラ薄切り肉	100g	150g	200g
じゃが芋	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
グリーンピース	20g	30g	40g
だし汁	170mℓ	220mℓ	300mℓ
さとう	大1%	大2	大2 1/2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1%	大2	大2 1/2
焼麩	4コ	6コ	8コ
青菜	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
だし汁	300mℓ	450mℓ	600mℓ
みそ	大1	大1 1/2	大2

⑦ 焼麩…めるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る
⑧ 舞茸…小房に分ける
椎茸、エリンギ…食べやすく切る

① 炊飯器に米、ぶなしめじ、⑦を入れ、きのこご飯を炊く (詳しくはパッケージ参照)

① じゃが芋、人参…乱切り
玉葱…くし形切り
② 鍋に①、①を入れて煮立て、食べやすく切った豚肉をさっと煮、アクを取り、蓋をして中火で煮る。
③ ②に火が通ったら、蓋を取り、グリーンピースを加えて汁気が少なくなるまで煮る。

① 青菜…ざく切り
② 鍋にだし汁を煮立てて①、⑦をさっと煮、みそを溶かし入れる。

10/4

火

からすがれいのみりん干し

調理時間
約35分

具だくさん豚汁・野菜とふわふわ卵のソテー

材料	2人用	3人用	4人用
からすがれいのみりん干し	2切	3切	4切
豚コマ	50g	70g	100g
大根	100g	150g	200g
ごぼう	70g	100g	140g
人参	30g	40g	60g
こんにゃく	1/4枚	1/4枚	1/4枚
だし汁	400mℓ	600mℓ	800mℓ
みそ	大1%	大2	大2 1/2
若鶏コマ	50g	70g	100g
卵	2コ	2コ	3コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
油	大3%	大3%	大1
白菜	100g	150g	200g
小1コ	小1コ	小1コ	1コ
油	小1%	小1	大1/2
酒	小1	大1/2	大3%
塩	少々	大1%	小1/4
しょうゆ	大1%	大3%	大1
黒こしょう (あらびき)			

⑦ 魚…解凍する。

① ⑦はアルミホイルを敷いてグリルで両面を焼く。

① 大根…半月切り又はいちょう切り
ごぼう…表面をこすり洗いし、ささがき→水にさらす
人参…半月切り
こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる
② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。

① 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、フライパンに油を熱してふわわりと炒めて取り出す。
③ 油を足して鶏肉、①を炒め、②で調味して②を戻し入れる。

10/7

金

牛肉麻婆豆腐

調理時間
約30分

餃子・ブロッコリーとえのきのおかかあえ

材料	2人用	3人用	4人用
牛ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
にら	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
太葱	1/2本	1/2本	1本
油	大3%	大3%	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	1/2袋	1/2袋	1袋
コチュジャン	1/2袋	1/2袋	1袋
水	120mℓ	180mℓ	240mℓ
餃子 (ラー油付)	14コ	21コ	28コ
油	大3%	大1	大1 1/2
ブロッコリー	1/2コ	1/2コ	1コ
えのき茸	1/2袋	1/2袋	1袋
さとう	小1%	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2	大3%
削り節			

⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→水きり
電子レンジで簡単水切り！
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ならないように並べます
1パックで約2分〜2分30秒 (500W)

① にら…ざく切り
太葱…みじん切り
② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン (お好みで加減)、水を合わせる。
③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、⑦を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

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とまで焼き上げる

① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り
えのき茸…根元を切って半分に切る→ブロッコリーと共にゆでる。
② ①を①、削り節であえる。

10/5

水

チキン南蛮

調理時間
約35分

ひじきかぼちゃ・キャベツのごまあえ

材料	2人用	3人用	4人用
和風チキン竜田揚げ (冷凍)	2枚 (200g)	3枚 (300g)	4枚 (400g)
油			
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
焼くわ	1本	1本	2本
小芽ひじき	10g	15g	20g
かぼちゃ	160g	240g	320g
人参	40g	60g	80g
だし汁	170mℓ	220mℓ	300mℓ
さとう	大3%	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1%	大2	大2 1/2
みりん	大3%	大1	大1 1/2
キャベツ	150g	220g	300g
すりごま	1/2袋	1袋	1 1/2袋
さとう	大1%	大3%	大1
しょうゆ	大3%	大1	大1 1/2

⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す

① フライパンに多めの油 (1cm位) を熱して凍ったままのチキン竜田を揚げ焼き、食べやすく切ってタレをからめて盛る。タルタルソースをかけてちぎったレタスを添える。

鶏もも肉に和風しょうが醤油味の味付けをした竜田揚げです。
竜田揚げに火が通っていない場合は、レンジ加熱してください。

① かぼちゃ…一口大に切る
人参、焼きくわ…乱切り
② 鍋に①、①、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。

① キャベツ…ざく切り→ゆでる→水気を絞る
② すりごま、①を合わせ、①をあえる。

10/8

土

まぐろの二種丼

調理時間
約30分

鶏とごぼうの照り煮・もやしのあえもの・茶碗蒸し (かにか)

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろ二種セット まぐろ切り落とし (40g) まぐろすしめ (40g)	2袋 2袋 少々	3袋 3袋 少々	4袋 4袋 少々
おろしわさび しょうゆ			
若鶏もも角切り肉	130g	200g	270g
ごぼう	100g	150g	200g
人参	40g	60g	80g
こんにゃく	1/4枚	1/4枚	1/4枚
だし汁	2コ	3コ	4コ
さとう	170mℓ	220mℓ	300mℓ
しょうゆ	大1%	大2	大2 1/2
みりん	大1%	大1 1/2	大2
もやし	100g	150g	200g
塩蔵わかめ	適量	小1%	小1%
ごま油	小1%	小1%	小1%
だし汁	小1	大1/2	大1
しょうゆ	小1	大1/2	大1
茶碗蒸し (卵に)	2コ	3コ	4コ
豚切り落とし肉	260g	390g	520g
すりおろし生卵	2個	3個	4個
にら	100g	150g	200g
油	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
さとう	大1%	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1%	大1	大1 1/2
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
人参	200g	300g	400g
だし汁	40g	60g	80g
しょうゆ	170mℓ	220mℓ	300mℓ
しょうゆ	大1%	大1%	大1%
しょうゆ	小1%	小1%	小1%
しょうゆ	小1%	小1%	小1%
かに風味かまぼこ スパゲティ ソーセージ ミニトマト ミニトマト ミニトマト 塩・こしょう	2本 40g 1本 適量 2コ	3本 60g 1本 適量 3コ	4本 80g 1本 適量 4コ
ヨーグルト	2コ	3コ	4コ

⑦ 卵…ゆでる (沸騰後約6分)
⑧ まぐろ二種セット…パックのまま流水解凍
⑨ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

① 温かいご飯に⑨をのせ、細葱を散らし、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。

① ごんにゃく…ちぎる→ゆでる
ごぼう…泥を洗い、乱切り→水にさらす
人参…乱切り
② 鍋に①を煮立て、鶏肉、①を入れてアクを取り、②を加えて蓋をして中火で煮る。

① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱 (目安として100g約1分30秒) →水気を切る
② ①、②を合わせて②であえる。

① 温める場合は弱火で約15分温熱する。
冷たいままでもお召し上がりいただけます。

① スパゲティは半分折り、電卓を加えた熱湯で7分ゆでる
② かに風味かまぼこ…半分に切ってはぐす
③ にら…ざく切り
④ ミニトマト…半月切り サニーレタス…ちぎる

① キャベツ…ざく切り
人参…半月切り又はいちょう切り
② 鍋に①、①、ぶなしめじを入れ、蓋をして中火で煮、火が通ったら、卵を割り入れてお好みの固さになるまで火を通す。

① 胡瓜…せん切り
② ①、②、③を②であえ、④と共に盛る。