

月 シャキシャキキャベツの回鍋肉

焼売 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
シャキシャキキャベツの回鍋肉				
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	1 玉葱…くし形切り ピーマン…縦半分切ってヘタと種を取り、乱切り キャベツ…ざく切り。 【For Kids】 ピーマンの種が付いている白い部分には苦みが含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。 2 フライパンに油を熱して豚肉、 1 を中火〜強火で炒める。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。
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g	
玉葱	小1個	小1個	1個	
ピーマン(冷蔵)	1個	1個	2個	
油	大½	大¾	大1	
回鍋醬	2袋	3袋	4袋	
小袋調味料付き 回鍋醬 醬の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。				
焼売				
焼売	6コ	9コ	12コ	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2人用約1分30秒）→水気をきる 2 焼売…さっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジ加熱（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）。蒸し器で約15分蒸してもOK! 3 1 、 2 を盛り、しょうゆ、お好みで練りからしを添える。
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
しょうゆ	適量	適量	適量	
練りからし	適量	適量	適量	

火 チキンの完熟トマトのソース

ポテトサラダ 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
チキンの完熟トマトのソース				
若鶏モモ肉(1口カット)	200g	300g	400g	下ごしらえ ⑦ 1 で使用使用する湯を沸かす。 作り方 1 ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす レタス…ちぎる 2 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、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 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、ぶなしめじを加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。 4 3 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てレタスと共に盛る。
塩・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	
オリーブ油又サラダ油	大½	大¾	大1	
完熟のトマトソース	2袋	3袋	4袋	
しょうゆ	少々	少々	少々	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
小袋調味料付き 完熟トマトのソース チキンエキスや玉葱の風味、完熟トマトペーストのコクが感じられるシンプルなたまご味のソース。甘さと酸味のバランスの取れたマイルドな味。				
ポテトサラダ				
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本	1 ジャガイモ…厚めのいちょう切り 人参…いちょう又半月切り→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。 【地域により個数変更となる場合がございます】 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→水気を絞る。 かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす。 胡瓜は包丁で切ってもOK! 【For Kids】塩もみすることで胡瓜の水分と共に青臭さが抜けて料理の味がアップお子さまにも食べやすくなります。 3 1 、 2 をマヨネーズであえる。
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¼	小¼	
マヨネーズ	大3	大4½	大6	
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。				

水 塩だれで食べる海鮮かき揚げ丼

そばろおかず汁・かぼちゃバター 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
塩だれで食べる海鮮かき揚げ丼					
4種の国産野菜 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。 かき揚げが焦げそうなときは、アルミホイルをかぶせましょう。 2 大根…おろす→軽く水気をきる。 【For Kids】大根おろしは耐熱器に入れてラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として約30秒〜1分)することで辛みが抑えられ、食べやすくなります。 3 温かいご飯にかき揚げ、大根おろしをのせ、塩だれをかける。	
大根(冷蔵)	100g	150g	200g		
塩だれ	2袋	3袋	4袋		
小袋調味料付き 塩だれ 葱と隠し味に梅風味でさっぱり仕上げた塩だれ。					
そばろおかず汁					
鶏ひき肉	50g	70g	100g	1 ごぼう…表面をごすり洗い(皮が少し残る程度でOK!)、斜め切り→水にさらす。 人参…短冊切り。 青菜…ざく切り。 【コツ】ごぼうの表面をごすり洗う際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くごすりし、水で流すと簡単です。 2 鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れて煮立て、鶏ひき肉を加えてアクを取り、中火で煮る(目安として2人用約5分)。 3 2 に火が通ったら青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。	
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ		
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g		
人参(冷蔵)	40g	60g	80g		
だし汁	400ml	600ml	800ml		
みそ	大1½	大2	大2¾		
かぼちゃバター					
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g	1 かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォークで粗くつぶす→ a であえる。	
バター	大1	大1½	大2		
塩・こしょう	少々	少々	少々		

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。
●電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。 ●調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。

木 ベーコン&ハンバーグ〜チーズソースがけ〜

ふわふわ卵とほうれん草のスープ 調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
ベーコン&ハンバーグ〜チーズソースがけ〜				
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)。 【For Kids】 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 ベーコン…半分に切る 3 フライパンに油を熱してベーコンを焼く。 4 グリーンリーフ…ちぎる 5 ハンバーグを盛り、ベーコンをのせてチーズソース(お好みで加減)をかけ、グリーンリーフを添える。 チーズソースは、よくもんでからご使用ください。
ベーコン	2枚	3枚	4枚	
油	小1	大½	大¾	
チーズソース	1袋	1½袋	2袋	
グリーンリーフ 又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
小袋調味料付き チーズソース チーズの香り、旨み、コクが広がる濃厚でなめらかなソース。				
ふわふわ卵とほうれん草のスープ				
卵	1コ	1コ	2コ	1 えのき茸…根元を切って半分に切る 玉葱…薄切り ほうれん草…ざく切り 【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには繊維を断つように切ると、玉葱の甘みが出やすくなり、食感も柔らかく食べやすくなります。 2 鍋に a 、えのき茸、玉葱を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。 3 卵…溶きほぐす 4 2 に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。
ほうれん草(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ	
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
水	500ml	750ml	1000ml	
コンソメ	1コ	1½コ	2コ	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

金 餃子

たまご炒飯・白菜ときのこの中華風煮 調理時間 約30分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
餃子				
餃子(ラー油付)	14コ	21コ	28コ	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)→水気をきる 2 フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける 3 湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。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て 1 と共に盛り、酢しょうゆを添える。
油	大½	大¾	大1	
酢	適量	適量	適量	
しょうゆ	適量	適量	適量	
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
たまご炒飯				
卵	2コ	3コ	4コ	1 太葱、なると巻…粗みじん切り 2 大きめのボウルに卵を割りほぐし、ご飯、塩、こしょうを加えて混ぜる 3 大きめのフライパンに油を熱し 2 を入れてご飯がパラパラになるまで炒める。 1 、枝豆を加えてさらに炒め、鍋肌からしょうゆをまわし入れる
なると巻	½本	¾本	1本	
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本	
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g	
ご飯(茶碗に軽く)	約400g(2½杯)	約600g(4杯)	約800g(5½杯)	
塩	小¼	小½	小¾	
こしょう	少々	少々	少々	
油	大½	大¾	大1	
しょうゆ	大½	大¾	大1	
白菜ときのこの中華風煮				
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g	1 ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす 白菜…ざく切り 人参…いちょう又半月切り 2 鍋に a 、 1 を入れて蓋をして中火で煮る 3 仕上げにごま油を振る
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
水	170ml	220ml	300ml	
鶏がらスープの素	大½	大¾	大1	
しょうゆ	大¾	大1	大1½	
みりん	大¾	大1	大1½	
ごま油	少々	少々	小¼	

土 李朝園監修 豚キムチ鍋

〜メはラーメンで〜 調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
李朝園監修 豚キムチ鍋〜メはラーメンで〜				
李朝園監修 豚キムチ鍋(冷凍)				下ごしらえ ② タレ入り具材、にら団子…解凍する ① 鍋に水を入れて火にかける。
タレ入り具材	230g	345g	460g	
にら団子	6コ	9コ	12コ	1 舞茸…食べやすくほぐす えのき茸…根元を切る にら…ざく切り 豆腐…食べやすく切り、軽く水気をきる 2 ① が沸騰したら、 ② をいれて煮、 1 (にら以外)、カット野菜、もやしを加えて煮、にらを加えてさっと煮る。 3 半分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)、凍ったままの中華麺を加えて煮る。 メは豚キムチラーメンをお楽しみください! 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し上がりください。 【李朝園監修 豚キムチ鍋】 豚肉、白菜キムチが入ったタレ入り具材と、にら団子、中華種のセット。旨みのあるキムチ、コチュジャンを加えて本格的な味に仕上げました。
中華麺	200g	300g	400g	
豆腐	½パック	1パック	1パック	
舞茸(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック	
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
カット野菜 (白菜、大根、人参)	200g	300g	400g	
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g	
にら(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ	
水	600ml	900ml	1200ml	