

月

とろとろたまごの親子丼

なめこ汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
とろとろたまごの親子丼				
若鶏モモ角切り肉	160g	240g	320g	① 玉葱…薄切り 【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、食感もやわらかく食べやすくなります。 ② フライパン又鍋にaを煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る（目安として2人用約3分）。 ③ 卵…溶きほぐす ④ ②に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒～1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。 ⑤ 温かいご飯に④をのせ、刻みのりを散らす。
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
卵	2コ	3コ	4コ	
だし汁	150ml	220ml	300ml	
さとう	大⅔	大1	大1 ⅓	
しょうゆ	大2	大3	大4	
みりん	大1 ⅓	大2	大2 ⅔	
刻みのり	1袋	1袋	2袋	
なめこ汁				
油揚げ	⅓枚	1枚	1枚	① 大根、人参…いちょう又半月切り 青菜…ざく切り 油揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁、①（青菜以外）を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約4～6分。） ③ ②に火が通ったら、なめこ、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。
なめこ（冷蔵）	⅓袋	1袋	1袋	
青菜（冷蔵）	⅓ワ	⅓ワ	⅓ワ	
大根（冷蔵）	100g	150g	200g	
人参（冷蔵）	30g	40g	60g	
だし汁	400ml	600ml	800ml	
みそ	大1 ⅓	大2	大2 ⅔	

火

豚肉のすりおろし生姜焼き

コーンポテトサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
豚肉のすりおろし生姜焼き				
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	⑦ ①で使用する湯を沸かす。
油	大⅓	大⅔	大1	
すりおろし生姜炒めのたれ	1 ⅓袋	2袋	2 ⅔袋	
もやし（冷蔵）	150g	200g	300g	作り方
にら（冷蔵）	⅓ワ	⅓ワ	⅓ワ	① にら…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→ラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）→水気をきる ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。 【For Kids】野菜が苦手なお子さまは、お肉で野菜を包んで食べるのがオススメ！
塩、こしょう	少々	少々	少々	
コーンポテトサラダ				
じゃが芋（地域により個数変更となる場合がございます）	2コ	3コ	4コ	① じゃが芋…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（途中、コーンを加える）→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 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、胡瓜をマヨネーズであえる。
人参（冷蔵）	30g	40g	60g	
カーネルコーン（冷蔵）	30g	40g	60g	
塩、こしょう	少々	少々	少々	
胡瓜（冷蔵）	⅓本	1本	1本	
塩	少々	小⅓	小⅓	
マヨネーズ	大3	大4 ⅓	大6	

水

デミグラスソースハンバーグ

チキンと野菜のシチュー

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
デミグラスソースハンバーグ				
デミグラスソースハンバーグ（160g）（冷凍）	2コ	3コ	4コ	⑦ 湯煎する湯を沸かす。
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	
チキンと野菜のシチュー				
若鶏コマ	50g	70g	100g	① 玉葱…薄切り ほうれん草…ざく切り ② 鍋に水、玉葱を入れて煮立て、鶏肉、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約10分）。 ③ ②に火が通ったらコーン、ほうれん草を加えてさっと煮る。火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしように振る。
ほうれん草（冷蔵）	⅓ワ	⅓ワ	⅓ワ	
玉葱	小1コ	小1コ	1コ	
カーネルコーン（冷蔵）	20g	30g	40g	
シェルマカロニ	20g	30g	40g	
シチューミックス（クリーム）	50g	70g	100g	
水	500ml	700ml	1000ml	
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等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

簡単！ドライカレー

ふんわり卵のカラフルサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
簡単！ドライカレー				
牛・豚ひき肉	160g	240g	320g	① 玉葱、人参…小さめの角切り 生姜…みじん切り ② フライパン又鍋に油、バター、①を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約4～5分）。 ③ ②に火が通ったら火を止め、ルウ、aを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る（目安として2人用約1～2分）。 【For Kids】お好みで牛乳やはちみつ、ヨーグルトなどを適量加えると、辛さがまるやかになり、コクも出ます（はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください）。 ④ 温かいご飯を盛り、③をかける。
玉葱	小1コ	1コ	小2コ	
人参（冷蔵）	40g	60g	80g	
生姜	⅓かけ	⅓かけ	1かけ	
油	小1	大⅓	大⅔	
バター又マーガリン	小1	大⅓	大⅔	
水	200ml	300ml	400ml	
カレールウ（甘口）	50g	70g	100g	
ソース	大⅔	大1	大1 ⅓	
トマトケチャップ	大⅔	大1	大1 ⅓	
ふんわり卵のカラフルサラダ				
卵	2コ	3コ	4コ	① ミニトマト…くし形切り グリーンリーフ…ちぎる ② 卵…溶きほぐす→塩、こしょうを加えて混ぜる ③ フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。 ④ ①、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。
塩、こしょう	少々	少々	少々	
油	大⅓	大⅔	大1	
ミニトマト（冷蔵）	2コ	3コ	4コ	
グリーンリーフ又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量	
お好みのドレッシング	適量	適量	適量	

金

レンジでジューシー鶏から揚げの葱ソース

焼ちくわとひじきの煮もの

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ	
レンジでジューシー鶏から揚げの葱ソース					
レンジでやわらかジューシー鶏唐揚げ（冷凍）	240g	360g	480g	⑦ ひじき…たっぷりのぬるま湯につけて戻す ⑧ こんにゃくをゆでる湯を沸かす。	
細葱（冷蔵）	少々	少々	少々		
さとう	小1	大⅓	大⅔		
水	大1	大1 ⅓	大2	作り方	
しょうゆ	大⅔	大1	大1 ⅓	① 唐揚げ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに、電子レンジ加熱（目安として240g約3分30秒） ② グリーンリーフ…ちぎる ③ 細葱…小口切り→⑧と合わせる 【For Kids】お子さまには細葱をいれなくてもOK ④ グリーンリーフ、唐揚げを盛り、③をかける。	
ごま油	小⅓	小1	大⅓		
グリーンリーフ又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量	① こんにゃく…短冊切り→⑧の湯でゆでて水気をきる 玉葱…薄切り 人参…いちょう又半月切り 焼ちくわ…斜め切り ひじき…洗って水気をきる ② 鍋にb、①を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約7～10分）。	
焼ちくわとひじきの煮もの					
焼ちくわ	1本	1本	2本		
小芽ひじき	10g	15g	20g		
玉葱	小1コ	小1コ	1コ		
人参（冷蔵）	40g	60g	80g		
こんにゃく	⅓枚	⅓枚	⅓枚		
だし汁	170ml	220ml	300ml		
さとう	大⅔	大1	大1 ⅓		
しょうゆ	大1 ⅓	大2	大2 ⅔		
みりん	大⅔	大1	大1 ⅓		

土

塩とんこつの焼豚つけ麺

カリカリ♪焼きワンタン

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ	
塩とんこつの焼豚つけ麺					
焼豚スライス	60g	90g	120g	⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す ⑧ 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。 ⑨ ⑥で使用する分量の湯を沸かす。	
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g		
胡瓜（冷蔵）	⅓本	1本	1本		
塩蔵わかめ	適量	適量	適量	作り方	
生中華麺	2玉	3玉	4玉	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100g1分30秒）→水気をきる 胡瓜…スライサー（細切り用）で細切り 胡瓜は包丁で切ってもOK！ ② 麺…たっぷりの⑧の湯でゆでる→ザルに上げて流水でもみ洗いし、水気をきる→ごま油を振り、盛る ③ わかめ…食べやすく切る ④ 細葱…小口切り ⑤ ②に焼豚（冷凍の場合は解凍する）、わかめ、①をのせる。 ⑥ 器にスープを入れて⑨の湯を注ぎ、細葱を散らし、⑤に添える。	
ごま油	大⅓	大⅔	大1		
塩とんこつ鍋スープ	1 ⅓袋	2袋	2 ⅔袋	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1分30秒）→薄切り ② フライパンに油を熱して弱火～中火でかぼちゃ、ワンタンを焼いて盛り、酢じょうゆを添える。	
湯	200ml	300ml	400ml		
細葱（冷蔵）	少々	少々	少々		
カリカリ♪焼きワンタン					
ワンタン	6コ	9コ	12コ		
かぼちゃ（冷蔵）	100g	150g	200g		
油	大⅓	大⅔	大1		
酢	適量	適量	適量		
しょうゆ	適量	適量	適量		