

月

はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉

野菜と食べる冷やっこ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉				
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	① レタス…ちぎる ② はちみつ…aを合わせる はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。 ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら②で調味し、レタス、ミニトマトと共に盛る。
はちみつ	½袋	1袋	1½袋	
a 酒	大½	大1	大1½	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々	
b 油	大½	大½	大1	① にら…ざく切り→軽く洗ったもやし、コーンと共に耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気をきる ② 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ③ すりごま、bを合わせる。 ④ 豆腐に①をのせ、食べる直前に③をかける。
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	
野菜と食べる冷やっこ				
豆腐	1パック	1½パック	2パック	① 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。 ① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ② 鶏ひき肉、天井のたれ、卵、a、さとう、塩、刻みのり ③ 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。 ① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ② 鶏ひき肉、天井のたれ、卵、a、さとう、塩、刻みのり ③ 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ	
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g	
すりごま	½袋	1袋	1½袋	
b さとう	小1	大½	大¾	
酢	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
ごま油	少々	少々	少々	

火

鶏そぼろごはん

具だくさん豚汁

調理時間
約15分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
鶏そぼろごはん					
鶏ひき肉	200g	300g	400g	① 溶き卵にaを加えて混ぜ、フライパンに入れて3〜4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。 【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。 ② ①のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。 ③ 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。	
天井のたれ	2袋	3袋	4袋		
卵	2コ	2コ	3コ		
a さとう	大½	大¾	大1		
塩	少々	少々	少々		
刻みのり	1袋	1袋	2袋		
具だくさん豚汁					
豚コマ	50g	70g	100g	① 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。 ① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ② 鶏ひき肉、天井のたれ、卵、a、さとう、塩、刻みのり ③ 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。 ① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る ② 鶏ひき肉、天井のたれ、卵、a、さとう、塩、刻みのり ③ 小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。	
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ		
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g		
大根(冷蔵)	100g	150g	200g		
人参(冷蔵)	30g	40g	60g		
a だし汁	400ml	600ml	800ml		
みそ	大1½	大2	大2½		
小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。					
① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る					

水

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

パンプキンカレーシチュー

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
やわらか豆腐野菜ハンバーグ					
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	2コ(240g)	3コ(360g)	4コ(480g)	① ハンバーグ…解凍する 作り方 ① グリーンリーフ…ちぎる ② フライパンに油を熱してハンバーグを両面焼き、グリーンリーフと共に盛り、大根おろしソースをかける。 【For Kids】大根おろしソースの代わりにケチャップや、ケチャップ+マヨネーズ、ソース+マヨネーズもおすすめです。 小袋調味料付き 大根おろしソース 大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。	
油	大½	大¾	大1		
大根おろしソース	1½袋	2袋	2½袋		
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量		
パンプキンカレーシチュー					
若鶏コマ	60g	90g	120g	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)→一口大に切る 玉葱…くし形切り 人参…半月又はちょう切り ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5〜8分) ③ ②に火が通ったら火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてさっと煮る。 【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、辛さがまろやかになり、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)。	
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g		
玉葱	小1コ	小1コ	1コ		
人参(冷蔵)	30g	40g	60g		
カレールウ<甘口>	50g	70g	100g		
a 水	500ml	700ml	1000ml		
コンソメ	¾コ	1コ	1½コ		
小袋調味料付き 大根おろしソース 大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。					
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)→一口大に切る					

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

タルタルチキン南蛮

豆腐のおかず汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
タルタルチキン南蛮					
和風チキン竜田揚げ(冷凍)	200g(2枚)	300g(3枚)	400g(4枚)	① フライパンに多めの油(1cmくらい)を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら返してさらに揚げ焼く。 鶏もも肉を和風生姜しょうゆ味に仕上げた竜田揚げです。チキン竜田に火が通っていなかった場合は、レンジ加熱してください。 ② グリーンリーフ…ちぎる ③ チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、グリーンリーフを添える。 チキン南蛮のたれには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。	
a 油	適量	適量	適量		
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		
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量		
豆腐のおかず汁					
豆腐	½パック	¾パック	1パック	小袋調味料付き チキン南蛮のたれ はちみつと3種の酢をブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。 ① 大根、人参…いちょう又は半月切り 油揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜4分)。 ③ 豆腐…水気をきり、さいの目切り ④ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、豆腐を加えて沸騰直前に火を止める。	
油揚げ	½枚	1枚	1枚		
大根(冷蔵)	100g	150g	200g		
人参(冷蔵)	40g	60g	80g		
a だし汁	400ml	600ml	800ml		
みそ	大1½	大2	大2½		
小袋調味料付き チキン南蛮のたれ はちみつと3種の酢をブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。					
① 大根、人参…いちょう又は半月切り 油揚げ…短冊切り					
② 鍋にだし汁、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜4分)。					

金

ふわとろ卵のミートソースオムライス

カリカリベーコンのサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方	
ふわとろ卵のミートソースオムライス					
ミートソース(140g)	2袋	3袋	4袋	下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。 作り方 ① ミートソース…袋ごと⑦の湯で湯煎(約5分) 牛肉100%のひき肉を使用し、ダイストマトとオレガノのフレッシュ感が特徴のミートソースです。 ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする。 ③ 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。 ④ フライパンに油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状にし、③にのせてミートソースをかけ、パセリを散らす。	
卵	3コ	5コ	6コ		
a 塩、こしょう	少々	少々	少々		
油	大½	大1	大1½		
ご飯(茶碗に軽く)	約500g(¾杯)	約750g(5杯)	約1000g(6¾杯)		
バター	大1	大1½	大2		
乾燥パセリ	1袋	1袋	2袋		
カリカリベーコンのサラダ					
ベーコン	2枚	2枚	3枚	① 胡瓜…乱切り ミニトマト…半分切る ② ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒) ③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。	
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本		
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		
a お好みのドレッシング	適量	適量	適量		
小袋調味料付き チキン南蛮のたれ はちみつと3種の酢をブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。					
① 大根、人参…いちょう又は半月切り 油揚げ…短冊切り					
② 鍋にだし汁、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜4分)。					
③ 豆腐…水気をきり、さいの目切り					

土

つるつるごまだれサラダうどん

肉巻きおにぎり

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
つるつるごまだれサラダうどん				
レンジうどん(200g)(冷凍)	2玉	3玉	4玉	⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す 作り方 ① うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分30秒)→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る ② レタス…ちぎる 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り 大根…ピーラーで薄切り わかめ、ハム…食べやすく切る ③ 溶き卵に塩を加えてフライパン又鍋に入れ、3〜4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。 【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。 ④ ①に②、炒り卵をのせ、ごまだれ、マヨネーズをかける。 小袋調味料付き ごまだれ ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かして香り豊かに仕上げました。
ポークハム	2枚	3枚	4枚	
卵	1コ	1コ	2コ	
a 塩	少々	少々	少々	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本	
大根(冷蔵)	80g	120g	160g	
塩蔵わかめ	適量	適量	適量	
ごまだれ	2袋	3袋	4袋	
a マヨネーズ	適量	適量	適量	
肉巻きおにぎり				
豚もも薄切り肉	100g	150g	200g	① 温かいご飯…俵形ににぎる(1人2コ当て) ② 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする→ご飯をのせて巻く ③ aを合わせる ④ 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、火が通ったらaを加えてからめる。 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。野菜が小さくになったら包丁で切りましょう。
a 塩、こしょう	少々	少々	少々	
ご飯(茶碗に軽く)	約300g(2杯)	約450g(3杯)	約600g(4杯)	
油	大½	大¾	大1	
さとう	大½	大¾	大1	
酒	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
みりん	大1	大1½	大2	
小袋調味料付き ごまだれ ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かして香り豊かに仕上げました。				