

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。

月

とろとろたまごの親子丼

ほくほくお芋汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
とろとろたまごの親子丼			
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
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½	大1	大1½
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1½	大2	大2½
刻みのり	1袋	1袋	2袋
ほくほくお芋汁			
さつま芋	80g	120g	160g
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2½

下ごしらえ

⑦ わかめ…塩を水で洗い落とし、水につけて戻す

作り方

① 玉葱…薄切り
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。

① さつま芋…洗って皮付きのまま半月切り→水にさらす
太葱…斜め切り
人参…いちよう又半月切り
白菜…ざく切り
わかめ…食べやすく切る
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 ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
味噌漉しを使用すると味噌を早く溶かすことができます。

火

鮭の塩焼き

五目野菜炒め・たたき芋の梅かつおあえ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
鮭の塩焼き			
甘塩づけ(80g)	2切	3切	4切
五目野菜炒め			
ウインナー	2本	3本	4本
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
ごま油	大½	大¾	大1
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	大¾	大1	大1½
塩	小¼	小½	小½
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
たたき芋の梅かつおあえ			
長芋(冷蔵)	80g	120g	160g
練り梅	½袋	1袋	1½袋
だし汁	小1	大½	大¾
削り節	適量	適量	適量

作り方

① 魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。

① キャベツ…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…細切り
人参…短冊切り
ウインナー…斜め切り
② フライパンにごま油を熱して①を炒め、aで調味する。

① 長芋…皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒等でたたく
② 練り梅をだし汁でのばし、①、削り節をあえる。

水

ごはんがススム!豚肉の炭火風焼き

DELI風ベーコンポテトサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ごはんがススム!豚肉の炭火風焼き			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
油	大½	大¾	大1
炭火風しょうゆだれ	1½袋	2袋	2½袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
DELI風ベーコンポテトサラダ			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
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
粒入りマスタード	1袋	1½袋	2袋

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① じゃが芋…厚めのいちよう切り→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!
③ 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、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒)
④ ①、②をマヨネーズ、粒入りマスタード(お好みで加減)であえ、③を散らす。

① サニーレタス…ちぎる
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、たれを加えてからめ、サニーレタス、ミニトマトと共に盛る。

木

とろ〜りチーズのシチューハンバーグ

温玉サラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
とろ〜りチーズのシチューハンバーグ			
ふくらジュシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
バター又マーガリン	大½	大¾	大1
水	300ml	450ml	600ml
シチューミックス<ビーフ>	40g	60g	80g
トマトケチャップ	小1	大½	大¾
しょうゆ	小¼	小½	小½
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋
温玉サラダ			
温泉卵	2コ	3コ	4コ
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
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

作り方

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)
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シーなハンバーグです。
② 玉葱…くし形切り
人参…乱切り
③ 鍋にバターを熱して②を炒め、玉葱がしんなりしたら水を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。
④ ③に火が通ったら、一度火を止めてシチューミックス、aを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、ハンバーグを加えてチーズをのせ、チーズが溶けるまで煮、器に盛ってパセリを散らす。

① レタス…ちぎる
ミニトマト…くし形切り
② ①、温泉卵を盛り、お好みのドレッシングをかける。

金

サクサク!チキンカツ

お豆とひじきの煮もの

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
サクサク!チキンカツ			
若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
お豆とひじきの煮もの			
五目揚げ	2枚	2枚	3枚
大豆水煮	100g	150g	200g
小芽ひじき	10g	15g	20g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1½	大2
しょうゆ	大1½	大2	大2½
みりん	大1	大1½	大2

下ごしらえ

⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す

作り方

① 揚げ油を中火にかける。
② 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!包丁で切ってもOK!
トマト…くし形切り
③ カツは凍ったまま約170～180℃の揚げ油で揚げ、食べやすく切って②と共に盛り、ソースをかける。
カツ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。

① 人参、五目揚げ…角切り
ひじき…洗って水気をきる
② 鍋にa、①、大豆水煮を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

土

スタミナちゃんこ鍋

本日分は
前日お届けです

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
スタミナちゃんこ鍋			
豚切り落とし肉	150g	220g	300g
肉団子(冷凍)	6コ	9コ	12コ
豆腐	½パック	1パック	1パック
油揚げ	½枚	1枚	1枚
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
太葱(冷蔵)	½本	1本	1本
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
にら(冷蔵)	½ワ	½ワ	¾ワ
ちゃんこ鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	500ml	750ml	1000ml

作り方

① えのき茸…根元を切る
その他の野菜、油揚げ…食べやすく切る
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
② 鍋に分量の水、スープを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。