

月

温玉のせ甘旨豚丼

ポテトサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
温玉のせ甘旨豚丼			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
[a]			
油	大½	大¾	大1
さとう	大¾	大1	大1 ½
酒	大1 ½	大2	大2 ¾
しょうゆ	大1 ½	大2	大2 ¾
みりん	大1 ½	大2	大2 ¾
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
温泉卵	2コ	3コ	4コ
ポテトサラダ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
[]			
塩、こしょう	少々	少々	少々
[]			
マヨネーズ	大3	大4 ½	大6
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

作り方

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① aを合わせる。

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、aを加えてからめ、温かいご飯に温泉卵と共にのせる。

【For Kids】
豚肉を小さく切ればお子さまも食べやすい♪

⑥の調味料は和風万能調味料なら簡単！
コレdoで定期販売

和風万能調味料 (お好みで加減)	2人用	3人用	4人用
お好みでおろし生姜	大2 少々	大3 少々	大4 少々

① じゃが芋…厚めのいちよう切り
人参…いちよう又半月切り→じゃが芋と共に⑦の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→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。

② かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす

③ レタス…ちぎる

④ ①、かに風味かまぼこをマヨネーズであえ、レタスと共に盛る。

火

サクサク!チキンカツ

きんぴらおかず汁

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
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
きんぴらおかず汁			
油揚げ	½枚	1枚	1枚
れんこん(冷蔵)	50g	70g	100g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[]			
油	小1	大½	大¾
[]			
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 ½	大2	大2 ¾
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々

作り方

① 揚げ油を中火にかける。

② トマト…くし形切り
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!

③ カツは凍ったまま、約170～180℃の揚げ油で時々返ししながら揚げる。食べやすく切って盛り、ソースをかけ、②を添える。

カツに火が通っていなかった場合は、様子をみながらレンジ加熱してください。

① 大根…いちよう切り
人参、れんこん…半月又いちよう切り→れんこんはさっと水洗いする

② 油揚げ…短冊切り

③ 鍋に油を熱して①を炒め、だし汁、油揚げを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。

④ ③に火が通ったら、みそを溶かし入れ、細葱をはさみで切りながら散らす。

水

鮭の塩焼き

じゃが芋のそぼろ煮・ブロッコリーの和風マヨがけ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
鮭の塩焼き			
甘塩ざけ(80g)	2切	3切	4切
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
[a]			
だし汁	大½	大¾	大1
しょうゆ	大½	大¾	大1
[]			
削り節	適量	適量	適量
じゃが芋のそぼろ煮			
豚ひき肉	50g	70g	100g
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
こんにゃく	¼枚	¼枚	¼枚
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
[b]			
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1 ½
しょうゆ	大1 ½	大2	大2 ¾
みりん	大1	大1 ½	大2
ブロッコリーの和風マヨがけ			
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
[c]			
しょうゆ	小½	小¾	小1
マヨネーズ	大2	大3	大4

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。

② 白菜…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気を絞る→a、削り節をあえる。

③ ①を盛り、②を添える。

① こんにゃく…ちぎってゆでる
じゃが芋、人参…乱切り

② 鍋にb、①を入れて煮立て、ひき肉を加えて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさつと煮る。

⑥の調味料は和風万能調味料なら簡単！
コレdoで定期販売

水	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	170ml 大1 ½	220ml 大2	300ml 大2 ¾

① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ゆでる
ミニトマト…くし形切り

② ①を盛り、合わせたcをかける。

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

ふっくらジューシーハンバーグ

ブラウンシチュー

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ふっくらジューシーハンバーグ			
ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
[a]			
トマトケチャップ	大2	大3	大4
ソース	大1	大1 ½	大2
さとう	少々	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ブラウンシチュー			
ウインナー	2本	3本	4本
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
じゃが芋	2コ	2コ	3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	400ml	600ml	800ml
シチューミックス(ビーフ)	50g	70g	100g
[]			
こしょう	少々	少々	少々

作り方

① 耐熱器にaを入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(目安として約30秒～1分)。

② 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ーシーなハンバーグです。

③ レタス…ちぎる

④ ハンバーグ、レタスを盛り、①をかける。

① じゃが芋、人参…厚めのいちよう又半月切り
玉葱…くし形切り
ウインナー…斜め切り

② 鍋にバターを熱して①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7～10分)。

③ ブロッコリー…小房に分けてラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)

④ ②に火が通ったら一度火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、ブロッコリーを加えて再び弱火にかけ、こしょうを振る。

金

ふんわりチキンピカタ

野菜の彩り煮

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ふんわりチキンピカタ			
若鶏ムネ肉(一口カット)	240g	360g	480g
[]			
塩、こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	大¾	大1	大1 ½
卵	1コ	1 ½コ	2コ
粉チーズ	¾袋	1袋	1 ½袋
[]			
バター又マーガリン	大½	大¾	大1
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
[]			
トマトケチャップ	適量	適量	適量
野菜の彩り煮			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[]			
水	200ml	300ml	400ml
[a]			
コンソメ	¾コ	1コ	1 ½コ
塩	少々	小¼	小½
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作り方

① サニーレタス…ちぎる

② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→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→溶き卵、粉チーズを加えてもむ

③ フライパンにバターを熱して②を並べ、余った卵液を肉の上にかけて焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして火が通るまで蒸し焼き、サニーレタスと共に盛り、ケチャップを添える。

① かに風味かまぼこ…ほぐす
ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
玉葱…くし形切り
人参…半月又いちよう切り
白菜…ざく切り

② 鍋に水、コンソメ、①を入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約4～5分)、火が通ったらaで調味する。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋

土

担担つけ麺

5品目の野菜餃子

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
担担つけ麺			
ごもんちゃん店主監修 担担つけ麺			
麺(100g)	2人前	3人前	4人前
スープ(30g)	2袋	3袋	4袋
[]			
湯	適量	適量	適量
焼豚スライス	60g	90g	120g
卵	2コ	3コ	4コ
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
焼きのり	1袋	1 ½袋	2袋
5品目の野菜餃子			
5品目の野菜餃子(冷凍)	240g(12コ)	360g(18コ)	480g(24コ)
[]			
油	大½	大¾	大1
[a]			
酢	大2	大3	大4
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

作り方

① 卵…お好みの固さにゆでる(沸騰後、半熟は約6分、固ゆでは約10分)→ゆで上がったらすぐに流水で約1～2分冷やす→半分に切る

② 胡瓜…せん切り
太葱…小口切り

③ 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かし、もやしをゆでて水気をきる(湯は取っておく)。

④ ③の湯で麺を約4～5分ゆで、流水でもみ洗する。水気をきって盛り、太葱以外の具(焼豚は冷凍の場合は解凍する)のをのせる。

⑤ スープを器に入れて熱湯を注ぎ(1袋につき約60～70ml)、太葱を加え、麺、具をつけて食べる。

塩分を控えている方はスープは残すようにしましょう。

① フライパンに油を熱し、凍ったままの餃子を並べて焼き色をつける。

② 水(餃子の高さの1/3くらい)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、カリッとするとまで焼き上げて盛り、合わせたaを添える。

鶏・豚ひき肉と5品目の野菜(キャベツ、玉葱、たけのこ、ねぎ、にら)を具材に使用した、さっぱりヘルシーな餃子です。