

月

うまうま牛丼

ふんわりたまご炒め

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
うまうま牛丼			
牛コマ	140g	210g	280g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
だし汁	100ml	150ml	200ml
さとう	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1½	大2

ふんわりたまご炒め

卵	2コ	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大½	大½	大1
もやし (冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン (冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g
油	小½	小1	大½
しょうゆ	大½	大1	大1½
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① 糸こんにゃく…ざく切り→⑦の湯でゆでる→水気をきる
玉葱…スライサー (薄切り用) で薄切り
玉葱は包丁で切ってもOK!

② 鍋又フライパンに④、①を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る (目安として2人用約5分)。

① 人参…細切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り

【For Kids】ピーマンは細切りのように繊維に沿って縦に切ることで、苦みを抑えることができます。

② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる

③ フライパンに⑥の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。

④ ④の油を足して①、もやしを炒め、卵を戻し入れてさっと炒め合わせ、④で調味する。

【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくても可

使用する短時間キッチングッズ

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。

④の調味料は和風万能調味料なら簡単! コレドで定期販売

水	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	100ml	150ml	200ml
	大2	大3	大4

火

うまうま鶏から揚げ

ポテトサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
うまうま鶏から揚げ			
若鶏モモ肉 (一口カット)	240g	360g	480g
ヨシケイ唐揚げのたれ	1½袋	2袋	2½袋
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g
カーネルコーン (冷凍)	20g	30g	40g

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
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½	小½
マヨネーズ	大3	大4½	大6

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱 (目安として208約50秒)
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!

② 揚げ油を中火にかける。

③ 鶏肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
電田風がお好みの方は、片栗粉を多めにまぶすとよいでしょう。

④ 約170〜180℃の揚げ油で③を揚げる (目安として2人用約5〜6分)。

⑤ ④を盛り、①を添える。

小袋調味料付き

ヨシケイ唐揚げのたれにんにくを使用せず、生姜、ホワイトペッパー、赤唐辛子、ナツメグパウダーなどで旨みを引き出しました。

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→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする
じゃが芋は、竹串がすつ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

③ ①、②をマヨネーズである。

水

さけのはちみつ生姜焼き

とろとろなめこ汁・たたき胡瓜

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
さけのはちみつ生姜焼き			
さけ (80g)	2切	3切	4切
塩	少々	少々	少々
こしょう			
生姜	½かけ	½かけ	1かけ
はちみつ	½袋	¾袋	1袋
水	大½	大¾	大1
しょうゆ	大½	大¾	大1
油	大½	大¾	大1

とろとろなめこ汁

なめこ (冷蔵)	½袋	1袋	1袋
油揚げ	½枚	1枚	1枚
青菜 (冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2½

たたき胡瓜

胡瓜 (冷蔵)	1本	1本	2本
塩	小½	小½	小½
ごま油	少々	少々	少々

作り方

① 魚…両面に塩、こしょうする

② 生姜…おろす→はちみつ、④と合わせる

③ フライパンに油を熱して魚を焼き、②を加えてからめる。

はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

① 玉葱…薄切り
油揚げ…短冊切り

② 青菜…ざく切り

③ 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮る (目安として2人用約5分)。

④ ③に火が通ったら、青菜、なめこを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

① 胡瓜…すりこ木等で軽くたたき、ぶつ切り→ポリ袋に⑥と共にに入れて軽くもみ、しばらくおく

胡瓜をすりこ木等で繊維を壊すようにたたくことで、味が馴染みやすくなります。

使用する短時間キッチングッズ

ポリ袋

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

豚肉の炭火風焼き

たまご巾着の煮もの

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
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	1 ½袋	2袋	2 ¾袋
青菜 (冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
塩、こしょう	少々	少々	少々

たまご巾着の煮もの

油揚げ	1枚	1 ½枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
大根 (冷蔵)	160g	240g	320g
ぶなしめじ (冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
人参 (冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	220ml	300ml	400ml
さとう	大1	大1½	大2
しょうゆ	大1½	大2	大2 ¾
みりん	大¾	大1	大1½

作り方

① 玉葱…薄切り
青菜…ざく切り→玉葱と共に耐熱器にのせ、塩、こしょうして軽く混ぜる→ラップをして電子レンジ加熱 (目安として2人用約2分30秒)

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、①と共に盛る。

小袋調味料付き

炭火風しょうゆだれ
ごま油と炭火風の香りが香ばしい甘口醤油だれ。

① 大根、人参…/乱切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱 (目安として2人用約3分)
ぶなしめじ…根元を切ってほぐす

② 鍋に④、①を入れ、蓋をして中火で煮る。

③ 油揚げ…半分に切る→卵を小皿に1つずつ割り入れ、油揚げに入れて口を楊枝でとめる

【コツ】油揚げはまな板の上に置き、菜箸を1本のせて両手で押さえるようにコロコロ転がすと開きやすくなります。

④ ②の鍋に③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の調味料は和風万能調味料なら簡単! コレドで定期販売

水	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	220ml	300ml	400ml
	大1 ½	大2	大2 ¾

金

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

ウインナー入り具だくさん汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
やわらか豆腐野菜ハンバーグ			
豆腐野菜ハンバーグ (冷蔵)	2コ (240g)	3コ (360g)	4コ (480g)
油	大½	大¾	大1
大根おろしソース	1½袋	2袋	2 ¾袋
グリーンリーフ 又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量

ウインナー入り具だくさん汁

ウインナー	2本	3本	4本
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g
太葱 (冷蔵)	½本	½本	1本
ごぼう (冷蔵)	50g	70g	100g
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g
ごま油	小1	大½	大¾
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2 ¾

作り方

① ハンバーグ…凍ったまま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コ約4分30秒)

② グリーンリーフ…ちぎる

③ 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、ウスター又中濃ソース+マヨネーズもおすすです!

小袋調味料付き

大根おろしソース
大黒おろしでさっぱり仕上げた醤油味

① ごぼう…表面をこすり洗いし (皮が少し残る程度でOK!)、斜め切り→水にさらす
太葱…斜め切り
人参…いちよう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…小口切り。

【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際は、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こすり、水で流すと簡単です。

② 鍋にごま油を熱して①を炒め、だし汁を加えて蓋をして中火で煮る (目安として2人用約6分)。

③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

土

長崎皿うどん

焼売・中華スープ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
長崎皿うどん			
長崎皿うどん (スープ付)	2人前	3人前	4人前
水	適量	適量	適量
豚コマ	50g	70g	100g
いか鹿の子短冊	50g	70g	100g
なると巻	½本	¾本	1本
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g
もやし (冷蔵)	100g	150g	200g
人参 (冷蔵)	40g	60g	80g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大½	大¾	大1

焼売

焼売	6コ	9コ	12コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量

中華スープ

にら (冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
太葱 (冷蔵)	½本	½本	1本
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ

⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

作り方

① 麺…よくほぐし、人数分に分けて盛る

② キャベツ、人参、なると巻…食べやすく切る

いか…水気を拭く

③ スープは分量の水 (パッケージ記載) で溶かす。

④ フライパンに油を熱して豚肉、②、もやし、⑦を炒め、③を加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮、①にかける。

① 焼売はさつと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱し (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)、しょうゆ、お好みで練りからしを添える。

蒸し器で約15分蒸してもOK!

① にら…ざく切り
太葱…斜め切り

② 鍋に④を煮立て、①を煮る。