

月

とろとろたまごの親子丼

マカロニサラダ

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            | 160g             | 240g            | 320g             |
| 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 $\frac{1}{2}$  | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$ |
| しょうゆ                | 大2               | 大3              | 大4               |
| みりん                 | 大1 $\frac{1}{2}$ | 大2              | 大2 $\frac{1}{2}$ |
| 刻みのり                | 1袋               | 1袋              | 2袋               |
| マカロニサラダ             |                  |                 |                  |
| ポークハム               | 2枚               | 2枚              | 3枚               |
| マカロニ                | 40g              | 60g             | 80g              |
| 人参(冷蔵)              | 30g              | 40g             | 60g              |
| 胡瓜(冷蔵)              | $\frac{1}{2}$ 本  | 1本              | 1本               |
| 塩                   | 少々               | 小 $\frac{1}{4}$ | 小 $\frac{1}{4}$  |
| マヨネーズ               | 大2               | 大3              | 大4               |
| 塩、こしょう              | 少々               | 少々              | 少々               |
| グリーンリーフ<br>又葉野菜(冷蔵) | 適量               | 適量              | 適量               |

下ごしらえ

㊦ マカロニをゆでる湯を沸かす。

作り方

① 玉葱…薄切り

② フライパン又鍋に㊿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 ㊿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㊿をのせ、刻みのりを散らす。

① 人参…いちょう又半月切り

② マカロニ…塩少々を加えた㊦の湯で約4分ゆでる(約2分後に人参を加える)→水気をきる

③ 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る

ハム…食べやすく切る

胡瓜は包丁で切ってもOK!

【For Kids】胡瓜は塩もみをすることで、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。

④ グリーンリーフ…ちぎる

⑤ ②、③を㊿であえ、グリーンリーフと共に盛る。

火

ポーク焼き肉

五目揚げとひじきの煮もの

調理時間  
約20分

| 材料           | 2人用               | 3人用             | 4人用               |
|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| ポーク焼き肉       |                   |                 |                   |
| 豚切り落とし肉      | 200g              | 300g            | 400g              |
| 油            | 大 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{1}{2}$ | 大1                |
| 焼き肉のたれ       | 1 $\frac{1}{2}$ 袋 | 2袋              | 2 $\frac{1}{2}$ 袋 |
| もやし(冷蔵)      | 100g              | 150g            | 200g              |
| にら(冷蔵)       | $\frac{1}{2}$ ワ   | $\frac{1}{4}$ ワ | $\frac{1}{2}$ ワ   |
| 塩、こしょう       | 少々                | 少々              | 少々                |
| 五目揚げとひじきの煮もの |                   |                 |                   |
| 五目揚げ         | 2枚                | 2枚              | 3枚                |
| 小芽ひじき        | 10g               | 15g             | 20g               |
| れんこん(冷蔵)     | 60g               | 90g             | 120g              |
| 人参(冷蔵)       | 40g               | 60g             | 80g               |
| こんにゃく        | $\frac{1}{2}$ 枚   | $\frac{1}{4}$ 枚 | $\frac{1}{2}$ 枚   |
| だし汁          | 170ml             | 220ml           | 300ml             |
| さとう          | 大 $\frac{1}{2}$   | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$  |
| しょうゆ         | 大1 $\frac{1}{2}$  | 大2              | 大2 $\frac{1}{2}$  |
| みりん          | 大 $\frac{1}{2}$   | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$  |

下ごしらえ

㊦ ひじき…たっぷりのぬるま湯につけて戻す

① こんにゃくをゆでる湯を沸かす。

作り方

① にら…ざく切り→耐熱器に軽く洗ったもやしと共に入れ、塩、こしょうする→ラップをして電子レンジ加熱(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炒め、たれを加えてからめ、①と共に盛る。

【For Kids】野菜が苦手なお子さまは、お肉と野菜と一緒に食べるのがオススメ!

小袋調味料付き 焼き肉のたれ

本醸造醤油をベースに香味野菜の風味をきかせた特製だれ。

① こんにゃく…短冊切り→①の湯でゆでて水気をきる

れんこん…いちょう又半月切り→さっと水洗いする

人参…いちょう又半月切り

五目揚げ…食べやすく切る

ひじき…洗って水気をきる

② 鍋に㊿、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)。

水

うまうま鶏から揚げ

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               |
|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 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   | 1 $\frac{1}{2}$ 袋 | 2袋              | 2 $\frac{1}{2}$ 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               |
| ほくほくお芋汁      |                   |                 |                   |
| 油揚げ          | $\frac{1}{2}$ 枚   | 1枚              | 1枚                |
| さつま芋         | 80g               | 120g            | 160g              |
| もやし(冷蔵)      | 100g              | 150g            | 200g              |
| 太葱(冷蔵)       | $\frac{1}{2}$ 本   | $\frac{1}{2}$ 本 | 1本                |
| だし汁          | 400ml             | 600ml           | 800ml             |
| みそ           | 大1 $\frac{1}{2}$  | 大2              | 大2 $\frac{1}{2}$  |

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20g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。

包丁で切ってもOK!

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た唐揚げのたれ。

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

油揚げ…食べやすく切る

【For Kids】小さなお子さまには、具材を小さく切ることなどで食べやすくなります。

② 鍋にだし汁、①、もやしを入れ、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。

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。

●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

バターじゃようゆで食べる  
骨取さけのムニエル

チキンと野菜のコンソメスープ

調理時間  
約20分

| 材料                        | 2人用             | 3人用               | 4人用              |
|---------------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| バターじゃようゆで食べる<br>骨取さけのムニエル |                 |                   |                  |
| 骨取北海道産<br>秋鮭切身(80g)(冷蔵)   | 2切              | 3切                | 4切               |
| 塩                         | 小 $\frac{1}{4}$ | 小 $\frac{1}{2}$   | 小 $\frac{1}{2}$  |
| こしょう                      | 少々              | 少々                | 少々               |
| 小麦粉                       | 適量              | 適量                | 適量               |
| 油                         | 小1              | 大 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{1}{2}$  |
| バター                       | 小1              | 大 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{1}{2}$  |
| バター                       | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$  | 大2               |
| しょうゆ                      | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$  | 大2               |
| グリーンリーフ<br>又葉野菜(冷蔵)       | 適量              | 適量                | 適量               |
| トマト(冷蔵)                   | 小1コ             | 小1コ               | 1コ               |
| チキンと野菜のコンソメスープ            |                 |                   |                  |
| 若鶏コマ                      | 50g             | 70g               | 100g             |
| 白菜(冷蔵)                    | 100g            | 150g              | 200g             |
| 玉葱                        | 小1コ             | 小1コ               | 1コ               |
| 人参(冷蔵)                    | 30g             | 40g               | 60g              |
| 水                         | 400ml           | 600ml             | 800ml            |
| コンソメ                      | 1コ              | 1 $\frac{1}{2}$ コ | 2コ               |
| 酒                         | 大 $\frac{1}{2}$ | 大1                | 大1 $\frac{1}{2}$ |
| しょうゆ                      | 小 $\frac{1}{2}$ | 小1                | 大 $\frac{1}{2}$  |
| 塩、こしょう                    | 少々              | 少々                | 少々               |

下ごしらえ

㊦ 魚…解凍する

作り方

① 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする

② グリーンリーフ…ちぎる

トマト…くし形切り

③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。

④ フライパンに油、バターを熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、②を添える。

魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。

⑤ ④のフライパンの汚れを拭き取り、㊿を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。

【For Kids】魚のバサツさが気になるお子さまには、衣をつけたり、ソースをかけたりすることで美味しく食べられます!

① 玉葱…薄切り

人参…いちょう又半月切り

白菜…ざく切り

② 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。火が通ったら㊿を加えて調味する。

金

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

ウインナーの塩バター煮

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 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{1}{2}$   | 大1                |
| 大根おろしソース      | 1 $\frac{1}{2}$ 袋 | 2袋                | 2 $\frac{1}{2}$ 袋 |
| レタス又葉野菜(冷蔵)   | 適量                | 適量                | 適量                |
| ウインナーの塩バター煮   |                   |                   |                   |
| ウインナー         | 2本                | 3本                | 4本                |
| キャベツ(冷蔵)      | 200g              | 300g              | 400g              |
| 玉葱            | 小1コ               | 小1コ               | 1コ                |
| カーネルコーン(冷凍)   | 20g               | 30g               | 40g               |
| 水             | 170ml             | 220ml             | 300ml             |
| コンソメ          | 1コ                | 1 $\frac{1}{2}$ コ | 2コ                |
| さとう           | 小 $\frac{1}{2}$   | 小1                | 大 $\frac{1}{2}$   |
| 酒             | 大 $\frac{1}{2}$   | 大1                | 大1 $\frac{1}{2}$  |
| 塩             | 小 $\frac{1}{2}$   | 小 $\frac{1}{2}$   | 小 $\frac{1}{2}$   |
| こしょう          | 少々                | 少々                | 少々                |
| バター           | 大 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{1}{2}$   | 大1                |

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 レタス…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、レタスと共に盛り、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マヨネーズで洋風の味付けにするのもおすすめです!

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。

① 玉葱…薄切り

キャベツ…ざく切り

ウインナー…斜め切り

【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 鍋に㊿を煮立て、①、コーンを入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約5～6分)、塩、こしょうで味を調え、バターを加える。

土

二種のまぐろ丼

ベーコンとチンゲン菜の黒こしょう炒め・じゃが芋のみそ汁

調理時間  
約30分

| 材料                     | 2人用             | 3人用              | 4人用              |
|------------------------|-----------------|------------------|------------------|
| 二種のまぐろ丼                |                 |                  |                  |
| まぐろ二種セット(生食用)(冷蔵)      |                 |                  |                  |
| びんちょうまぐろ<br>切り落とし(40g) | 2袋              | 3袋               | 4袋               |
| まぐろのすきみ(40g)           | 2袋              | 3袋               | 4袋               |
| 刻みのり                   | 1袋              | 1袋               | 2袋               |
| おろしわさび                 | 適量              | 適量               | 適量               |
| しょうゆ                   | 適量              | 適量               | 適量               |
| ベーコンとチンゲン菜の黒こしょう炒め     |                 |                  |                  |
| ベーコン                   | 2枚              | 2枚               | 3枚               |
| チンゲン菜(冷蔵)              | 1株              | 1株               | 2株               |
| もやし(冷蔵)                | 100g            | 150g             | 200g             |
| 玉葱                     | 小1コ             | 1コ               | 1コ               |
| 油                      | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{1}{2}$  | 大1               |
| 酒                      | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{1}{2}$  | 大1               |
| 塩                      | 小 $\frac{1}{4}$ | 小 $\frac{1}{2}$  | 小 $\frac{1}{2}$  |
| しょうゆ                   | 大 $\frac{1}{2}$ | 大1               | 大1 $\frac{1}{2}$ |
| 粗びき黒こしょう               | 少々              | 少々               | 少々               |
| じゃが芋のみそ汁               |                 |                  |                  |
| じゃが芋                   | 1コ              | 2コ               | 2コ               |
| 〔地域により個数変更となる場合がございます〕 |                 |                  |                  |
| 太葱(冷蔵)                 | $\frac{1}{2}$ 本 | $\frac{1}{2}$ 本  | 1本               |
| だし汁                    | 300ml           | 450ml            | 600ml            |
| みそ                     | 大1              | 大1 $\frac{1}{2}$ | 大2               |

下ごしらえ

㊦ アまぐろ二種セット…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する

作り方

① 温かいご飯に㊦をのせ、刻みのりを散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

① チンゲン菜…ざく切り

玉葱…薄切り

ベーコン…短冊切り

② フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、㊿で調味する。

① じゃが芋…半月又いちょう切り

太葱…斜め切り

② 鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。