

月

鶏から揚げのさっぱりおろし

ほくほくお芋の豚汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
鶏から揚げのさっぱりおろし				
若鶏モモ肉 (1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	
大根(冷蔵)	100g	150g	200g	
[味付けポン酢]	適量	適量	適量	
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
ほくほくお芋の豚汁				
豚コマ	50g	70g	100g	
さつま芋	80g	120g	160g	
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g	
[だし汁]	400ml	600ml	800ml	
[みそ]	大1½	大2	大2½	

作り方

① 揚げ油を中火にかける。
② 鶏肉…ポリ袋に入れ、たれを加えてからめ
る→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
竜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。
③ 約170〜180℃の揚げ油で鶏肉を揚げる
(目安として2人用約5〜6分)。
④ 大根…おろす→軽く水気をきる
グリーンリーフ…ちぎる
⑤ ③、グリーンリーフを盛り、大根おろしを
のせ、味付けポン酢をかける。

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
等で旨みを引き出しました。

① さつま芋…洗って皮付きのまま半月切り→
水にさらす
えのき茸…根元を切って半分に切る
白菜…ざく切り
② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加
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6分)
③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋

火

辛くない!麻婆豆腐

焼売・かき玉スープ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
辛くない!麻婆豆腐				
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋	
豆腐	1パック	1½パック	2パック	
にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ	
焼売				
焼売	8コ	12コ	16コ	
[しょうゆ]	適量	適量	適量	
[練りからし]	適量	適量	適量	
かき玉スープ				
卵	1コ	1コ	2コ	
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g	
人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
きくらげ	½袋	¾袋	1袋	
水	400ml	600ml	800ml	
[a 鶏がらスープの素]	大¾	大1	大1½	
[しょうゆ]	少々	少々	少々	
[こしょう]	少々	少々	少々	

下ごしらえ

㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

作り方

① にら…ざく切り
豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
② フライパンに麻婆ソース、豆腐、にらを入
れ火にかけ、ソースをからめながら炒める。
大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても可
小袋調味料付き 具入り麻婆ソース
合いびき肉の旨みとスライス葱の風味がきいています。豆腐
を加えて温めるだけでとっても簡単。

① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にの
せ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目
安として8コで冷凍の場合約2分50秒、
冷蔵の場合約2分20秒)→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 人参…半月又いちよう切り
白菜…ざく切り
② 卵…溶きほぐす
③ 鍋にaを煮立て、①、きくらげを入れて煮(
目安として2人用約3〜5分)、卵を流し入れる。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋

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	作り方
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

㊦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

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。
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 じゃが芋…厚めのいちよう切り→㊦の湯
でゆでる→水気をきる→熱いうちに塩、
こしょうをする
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。

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。野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

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

びんちょうまぐろ漬け丼

2種のきのこの卵とし・たたき胡瓜

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	下ごしらえ
びんちょうまぐろ漬け丼				
びんちょうまぐろ丼 (タレ込み) (生食用)(冷凍)	140g	210g	280g	
[まぐろ]	100g	150g	200g	
[タレ]	40g	60g	80g	
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚	
刻みのり	½袋	1袋	1袋	
[おろしわさび]	適量	適量	適量	
2種のきのこの卵とし				
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック	
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g	
卵	2コ	3コ	4コ	
[a だし汁]	150ml	220ml	300ml	
[さとう]	大½	大¾	大1	
[しょうゆ]	大1½	大2	大2½	
[みりん]	大¾	大1	大1½	
たたき胡瓜				
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本	
[b 塩]	小¼	小¼	小½	
[ごま油]	少々	少々	少々	

下ごしらえ

㊦ まぐろ…パックのまま流水解凍する

作り方

① 温かいご飯に青じその葉、まぐろのをせ、お
好みでタレをかけ、刻みのりを散らし、お好
みでおろしわさびを添える。

① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
えのき茸…根元を切って半分に切る
白菜…ざく切り
② 鍋にa、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)。
③ 卵…溶きほぐす
④ ②に火が通ったら卵を流し入れ、半熟状で火
を止め、蓋をして蒸らす。
【コツ】 沸騰した煮汁に、2、3回に分けて溶き卵をま
わし入れると卵とじが上手にできます。

① 胡瓜…めん棒等でたたく→ぶつ切り→ポリ袋
にbと共にに入れて軽くもみ、しばらくおく
めん棒等で胡瓜の繊維を壊すようにたたくことで、味
がなじみやすくなります。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋

金

目玉焼きハンバーグ

コーンサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
目玉焼きハンバーグ				
デミグラスソース ハンバーグ (160g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ	
卵	2コ	3コ	4コ	
[油]	大½	大¾	大1	
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	¾コ	1コ	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
[塩]	少々	少々	少々	
コーンサラダ				
カーネルコーン (冷凍)	30g	40g	60g	
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本	
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
[お好みのドレッシング]	適量	適量	適量	

下ごしらえ

㊦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① ハンバーグ…凍ったまま袋ごと㊦の湯で湯
煎する(約15分)
② 人参…輪又半月切り
ブロッコリー…小房に分ける→人参と共に
耐熱器にのせて塩を振り、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、野菜に竹串がすっと通るまで)
③ フライパンに油を熱して目玉焼きを作り(
半熟程度でOK)、ハンバーグ(ソースごと)
と共に盛り、②を添える。

① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(
目安として30g約1分)
胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
グリーンリーフ…ちぎる
胡瓜は包丁で切ってもOK!
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかけ
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。野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

土

ごちそうすきやき

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用	作り方
ごちそうすきやき				
牛すきやき肉	200g	300g	400g	
糸こんにゃく又 しらたき	80g	120g	160g	
焼豆腐	½パック	1パック	1パック	
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋	
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g	
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本	
水菜(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	½ワ	
卵	2コ	3コ	4コ	
[方法①]				
[さとう]	大4	大6	大8	
[しょうゆ]	大4	大6	大8	
[方法②]				
[だし汁]	70ml	100ml	130ml	
[さとう]	大2	大3	大4	
[a 酒]	大2	大3	大4	
[しょうゆ]	大4	大6	大8	
[みりん]	大2½	大4	大5½	

下ごしらえ

㊦ 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→㊦の湯をまわし
かける
焼豆腐…食べやすく切る
えのき茸…根元を切ってほぐす
白菜、水菜…ざく切り
太葱…斜め切り
○方法①〈関西法〉
大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛
肉を入れてさっと焼き、色が変わってきた
らさとう、しょうゆを加える。白菜、太葱を
加え、水気が出てきたらその他の具材を
加えて煮、溶き卵につけて食べる。
肉の美味しさが楽しめる調理法です。野菜から出る水分で煮込みます。
方法②〈関東法〉
小鍋にaを煮立たせてわりしたを作っ
ておく。大きめの鍋を中火にかけて牛脂を
熱し、牛肉を入れてさっと焼き、わりし
た、その他の具材を加えて煮、火が通った
ら溶き卵をつけて食べる。
肉にも野菜にも味が均等につく調理法です。わりした
とは、鍋料理に使われる調味した煮汁のことです。