

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

豚肉のすりおろし生姜焼き
スパゲティサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のすりおろし生姜焼き			
豚切り落とし肉	160g	240g	320g
すりおろし生姜 炒めのたれ	1½袋	2袋	3袋
油	大½	大¾	大1
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
塩	少々	少々	少々
こしょう			

材料	2人用	3人用	4人用
スパゲティサラダ			
スパゲティ	40g	60g	80g
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
マヨネーズ			
塩			
こしょう			

下ごしらえ

⑦ ①、スパゲティで使用する湯を沸かす。

作り方

① にら、キャベツ…ざく切り
人参…細切り→耐熱器ににら、キャベツ
と共に入れ、塩、こしょうをして軽く混
ぜ、ラップをして電子レンジ加熱(目安と
して2人用約3分)
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火
が通ったら、たれで味付けし、①と共に
盛る。

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。

すりおろし生姜炒めのたれ
生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ。

① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加え
た⑦の湯で約7分ゆでる
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…フォークで裂く
③ スパゲティ、②を⑥であえる。

火

温玉牛丼
フレッシュサラダ・えのき汁

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
温玉牛丼			
牛コマ	150g	220g	300g
糸こんにゃく又 しらたき	80g	120g	160g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
温泉卵	2コ	3コ	4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

材料	2人用	3人用	4人用
フレッシュサラダ			
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
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			

材料	2人用	3人用	4人用
えのき汁			
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1½	大2

作り方

① 糸こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる
玉葱…薄切り
② 鍋に⑥を煮立て、牛肉を入れて色が変
わるまで煮て取り出し、次に①を加えて
味が染み込むまで煮、牛肉を戻し入れる。
③ 温かいご飯に②を盛り、温泉卵をのせる。
先に牛肉を煮、旨みの出た煮汁で玉葱を煮るのが
ポイント。

⑥の調味料は和風万能調味料なら簡単！
2人用 3人用 4人用
水 100ml 150ml 200ml
和風万能調味料(お好みで加減) 大2 大3 大4

① 胡瓜…縦半分に分けて斜め切り
ミニトマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
② ①をあえ、お好みのドレッシングをかける。

① えのき茸…根元を切り、半分に切る
太葱…斜め切り
② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れて煮、み
そを溶かし入れる。

水

真ほっけの干物
細切り野菜のそぼろ炒め・チンゲン菜のおかかポン酢

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
真ほっけの干物			
真ほっけの干物 (冷凍)	2枚	3枚	4枚

材料	2人用	3人用	4人用
細切り野菜のそぼろ炒め			
鶏ひき肉	50g	70g	100g
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	大½	大¾	大1
焼き肉のたれ	1袋	1½袋	2袋
塩	少々	少々	少々
こしょう			

材料	2人用	3人用	4人用
チンゲン菜のおかかポン酢			
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
削り節			
味付けポン酢			

下ごしらえ

⑦ 魚…解凍

作り方

① 魚はグリルで両面を焼く。

① 玉葱…薄切り
にら…ざく切り
人参…細切り
② フライパンに油を熱してひき肉、①、もや
しを炒め、たれを加えてからめ、塩、こしょ
うで味を調える。

焼き肉のたれ
本醸造醤油をベースに香味野菜の風味を効かせた特製だれ。

① チンゲン菜…ゆでて水に取り、水気を絞
る→食べやすく切る
ミニトマト…くし形切り
② ①を盛り、味付けポン酢、削り節をかける。

木

若鶏のから揚げ
けんちん汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏のから揚げ			
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	3袋
片栗粉			
揚げ油			
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

材料	2人用	3人用	4人用
けんちん汁			
豆腐	½パック	1パック	1パック
青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
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 キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
ミニトマト…くし形切り
③ 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
鶏肉にまぶす片栗粉の量は、竜田風がお好みの方
は多めにまぶすと良いでしょう。
④ 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)。
⑤ ②、から揚げを盛る。

スライサー
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。

ヨシケイ唐揚げのたれ
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 大根、人参…いちよう切り
太葱…斜め切り
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6分)。
③ 青菜…ざく切り
豆腐…水気をきり、さいの目切り
④ ②に火が通ったら、③を加えてさっと煮、
みそを溶かし入れる。

金

和風ハンバーグ オニオンソース
ハムマカロニサラダ・きんぴらごぼう

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
和風ハンバーグ オニオンソース			
ふくらジューシー ハンバーグ (110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
きざみオニオンソース	2袋	3袋	4袋
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
ハムマカロニサラダ			
ポーグハム	2枚	2枚	3枚
マカロニ	40g	60g	80g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
マヨネーズ			
塩			
こしょう			

材料	2人用	3人用	4人用
きんぴらごぼう			
ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
ごま油	大½	大¾	大1
さとう	大1	大1½	大2
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	大1	大1½	大2

下ごしらえ

⑦ マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4
分ゆでる

作り方

① ハンバーグ…凍ったまま袋にはさみで切り
込みを入れ、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)
② ①、ちぎったレタスを盛り、ソースをかける。
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。

きざみオニオンソース
玉葱の甘味と旨みを効かせ、酢とりんご果汁を加えたすっ
きりとした和風しょうゆ味。

① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
ハム…短冊切り
② ⑦、①を⑥であえる。

① ごぼう…泥を洗って斜め切りにしてから細
切り→水にさらす
人参…細切り
② フライパンにごま油を熱して①を炒め、
⑥を加えて汁気がなくなるまで炒める。

⑥の調味料は和風万能調味料なら簡単！
2人用 3人用 4人用
和風万能調味料(お好みで加減) 大1 大1½ 大2

土

すきやき

本日分は
前日お届けです

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
すきやき			
牛すきやき用	200g	300g	400g
糸こんにゃく又 しらたき(冷蔵)	80g	120g	160g
焼豆腐(冷蔵)	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
葱(冷蔵)	½本	1本	1本
水菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
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(わりした)			
だし汁	70ml	100ml	130ml
さとう	大2	大3	大4
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
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

作り方

① 糸こんにゃく…食べやすく切る
えのき茸…根元を切る
白菜、水菜…ざく切り
葱…斜め切り
焼豆腐…食べやすく切る

■方法①<関西法> 肉のおいしさ倍増！
牛脂を熱して牛肉を焼きつけ、直接さと
う、しょうゆを加えて調味する。

■方法②<関東法> 味が均等につき、手軽！
だし汁、調味料を煮立たせてわりしたを
作っておく。わりしたを補いながら煮る。

コツのコツ
牛肉と糸こんにゃくを並べて煮ると糸こんにゃく
から溶け出したカルシウムにより肉が固くなり、
色も悪くなってしまうので注意しましょう。