

12/23(月) 野菜たっぷり焼き肉
コーンポテトサラダ・刻み昆布の煮もの

調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 刻み昆布…水につけて戻す
- 2 カット済じゃが芋…ラップで包み、電子レンジ加熱(2人用で4分。途中、コーンを加える) →熱いうちに塩、こしょうする。
- 3 豚肉…たれをもみ込む

作り方

- 4 フライパンに油を熱して、キャベツ、玉葱、人参を炒め、塩、こしょうして盛る。
- 5 続いて豚肉を焼き、④にのせる。
- 6 貝割大根…根元を切り、半分に切る。
- 7 ②、⑥をマヨネーズであえる。貝割大根は、さつとゆでることで辛みがやわらぎます。
- 8 油揚げ…短冊切り
- 9 鍋に⑧、⑨、人参、①を入れて蓋をして中火で煮る。

⑧の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレドNo.221番で販売)

	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	大1/2	大1	大1 1/2
水	120ml	150ml	200ml

材料

材料	2人用	3人用	4人用
野菜たっぷり焼き肉			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
焼き肉のたれ	1 1/2袋	2袋	3袋
カット キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
カット 玉葱・人参(冷蔵)	130g	140g	200g
油	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			
コーンポテトサラダ			
カット ジャガ芋(冷蔵)	160g	240g	320g
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
塩	少々	少々	少々
こしょう			
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
マヨネーズ	適量	適量	適量
刻み昆布の煮もの			
刻み昆布	10g	15g	20g
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	120ml	150ml	200ml
さとう	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	大1/2	大3/4
しょうゆ	大3/4	大1	大1 1/2

12/24(火) エビステーキカツ
とりたま丼・さつと煮

ご飯を炊く時間を除く 調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 わかめ…水につけて戻し、はさみで食べやすく切る
- 2 フライパンに海老カツが漬かる程度の多めの油を入れ熱し、凍ったまま、約175℃の揚げ油で両面を約4分程度揚げ焼く。(調理温度、時間は目安です。焦げないように注意) 揚げ焼いた海老カツ、ちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。
- 3 溶き卵に①を加えて混ぜ、炒り卵を作る。
- 4 フライパンに油を熱して鶏肉を入れてよく炒め、⑥を加えて汁気が少なくなるまで炒める。
- 5 温かいご飯に③、④をのせ、細葱をはさみで切って散らす。
- 6 鍋に⑤、白菜、①を入れ、蓋をして中火で煮る。

作り方

⑤の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレドNo.221番で販売)

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

材料

材料	2人用	3人用	4人用
エビステーキカツ			
デリカ海老カツ(100g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
揚げ油			
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
ソース			
とりたま丼			
若鶏コマ	100g	150g	200g
油	大1/2	大3/4	大1
さとう	大1	大1 1/2	大2
酒	大3/4	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
卵	2コ	2コ	3コ
さとう	大1	大1	大1 1/2
塩	少々	少々	少々
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
さつと煮			
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
カット 白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
だし汁	170ml	220ml	300ml
塩	少々	小1/4	小1/2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
みりん	大1/2	大3/4	大1

12/25(水) いり鶏
こんがり豆腐ステーキかに風味の三杯酢

調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 豆腐…1人3切当てに切る →電子レンジで簡単水きり

☆電子レンジで簡単水きり
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます
1パックで約2分～2分30秒

作り方

- 2 こんにやく…一口大にちぎる れんこん…皮をむき乱切り たけのこ…乱切り 全てさつと水洗いする。
- 3 鍋に油を熱して鶏肉、②、ごぼう、大根、人参を炒め、④を加えて蓋をし、中火で煮る。
- 4 フライパンに油を熱して①を焼き、盛る。
- 5 フライパンの汚れを拭き取り、①を入れて火にかけ、煮立ったら豆腐にかけ、細ねぎをはさみで切って散らす。
- 6 白菜…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用1分半) 塩をふり、水気を絞る。かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす
- 7 ③を合わせ、⑥をあえる。

⑤の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレドNo.221番で販売)

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

材料

材料	2人用	3人用	4人用
いり鶏			
若鶏モモ角切り肉	130g	200g	270g
れんこん(冷蔵)	70g	100g	130g
カット ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
カット 野菜(冷蔵)			
(大根・人参)	200g	300g	400g
たけのこ水煮	40g	60g	80g
こんにやく	1/4枚	1/2枚	1/2枚
油	大1/2	大3/4	大1
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1 1/2	大2	大2 3/4
しょうゆ	大1 1/2	大2 1/2	大3 1/2
みりん	大1	大1 1/2	大2
こんがり豆腐ステーキ			
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
油	大1/2	大3/4	大1
バター・マーガリン	大3/4	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
かに風味の三杯酢			
カット 白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
さとう	大3/4	大1	大1 1/2
酢	大1 1/2	大2	大2 3/4
しょうゆ	小3/4	小1	大1/2

12/26(木) 麻婆豆腐
焼き春巻・ナムル

調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 豆腐…大きめのさいの目切り→水きり

☆電子レンジで簡単水きり
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます
1パックで約2分～2分30秒

作り方

- 2 春巻…解凍 揚げ春巻を食べたい方は凍ったまま揚げてください。
- 3 なら…ざく切り 太葱…みじん切り
- 4 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。
- 5 フライパンに油を熱して太葱を炒め、香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。
- 6 よく混ぜた④を加えて煮立ったら、なら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。
- 7 フライパンに油を熱して弱火～中火で②を焼く。
- 8 青菜…ざく切り→もやしと共にラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒) →水気を絞る
- 9 ⑧を合わせ、⑥をあえる。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
麻婆豆腐			
豚ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
なら(冷蔵)	1/2フ	1/4フ	1/2フ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
油	大1/2	大3/4	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	1/2袋	3/4袋	1袋
コチュジャン	1/2袋	3/4袋	1袋
水	120ml	180ml	240ml
焼き春巻			
ミニ春巻(冷凍)	4本	6本	8本
油	大1/2	大3/4	大1
ナムル			
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
青菜(冷蔵)	1/4フ	1/2フ	1/2フ
塩	小1/2	小1/2	小3/4
ごま油	大3/4	大1	大1 1/2
こしょう			

12/27(金) 牛丼
野菜とふわふわ卵のソテー・しそ香漬け

調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 したらき…食べやすく切る
- 2 鍋に①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、玉葱を入れて味が染み込むまで煮、牛肉を戻し入れてさつと煮る。
- 3 ウインナー…斜め切り
- 4 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、フライパンに油を熱してふわわりと炒めて取り出す。
- 5 パターを足して③、キャベツ、もやしを炒め、⑥で調味して④を戻し入れる。
- 6 青じその葉…せん切り→水にさらす
- 7 大根…いちょう切りにして分量の塩でもむ→しんなりしたら水気を絞り、⑥とあえる

⑤の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレドNo.221番で販売)

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

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛丼			
牛コマ	120g	180g	240g
しらたき	80g	120g	160g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
だし汁	100ml	150ml	200ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1 1/2	大2
野菜とふわふわ卵のソテー			
ウインナー	2本	3本	4本
卵	2コ	2コ	3コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
油	大3/4	大3/4	大1
カット キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
バター・マーガリン	大1/2	大3/4	大1
酒	小3/4	小1	大1/2
塩	少々	小1/4	小1/2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
黒こしょう(あらびき)			
しそ香漬け			
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	少々	小1/4	小1/2
青じその葉(冷蔵)	2枚	2枚	3枚

12/28(土) タンタン鍋

本日は前日お届けです。 調理時間 約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 えのき茸…根元を切る なら、太葱…食べやすく切る
- 2 鍋に分量の水、スープを煮立て、豚切り落とし肉、豚ひき肉、①、キャベツ、人参、もやしを入れて煮(アクを取りながら)、粉ラー油(お好みで加減)、すりごまを加える。
- 3 半分くらい食べ終えたところで(スープはなるべく残しておきましょう)、さつと熱湯に通した中華麺を加えて煮る。

スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩、こしょうで味を調べてお召上がりください。

◎プチ情報◎
粉ラー油… 食べるラー油を粉末にした物。フライドガーリック・フライドオニオンの食感と風味が効いています。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
タンタン鍋			
豚切り落とし肉	130g	200g	270g
豚ひき肉	60g	90g	120g
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カット 野菜(冷蔵)			
(キャベツ・人参)	190g	280g	380g
なら(冷蔵)	1/4フ	1/2フ	1/2フ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
タンタン鍋スープ	2袋	3袋	4袋
粉ラー油	15g	20g	30g
すりごま	大3/4	大1	大1 1/2
水	600ml	900ml	1200ml
生中華麺	2玉	2玉	3玉

※えのき茸は食感を楽しんでいただくため、カットしていません。