

1/6月 ポーク焼き肉
ごぼうのひじき煮・おさつサラダ

調理時間
約 20 分

作り方

下ごしらえ

- 1 ひじき…たっぶりの水につけて戻す
- 2 さつまいも…角切り→ゆでる→熱いうちに塩・こしょうする
- 3 玉葱…耐熱器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として50g約50秒)→水気を絞る

作り方

- 4 豚肉…**a**をもみ込む
- 5 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツと共に盛る。
- 6 五目揚げ…短冊切り
- 7 鍋に**b**、**6**、**1**、ごぼうを入れ、蓋をして中火で煮る。
- 8 **2**、**3**をマヨネーズであえる。

玉葱をレンジで加熱することで、辛みを軽減でき、お子様でも食べやすくなります。

b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®21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1½	大2	大2½
水	170ml	220ml	300ml

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
さとう	大½	大1	大1½
酒	大1½	大2½	大3
しょうゆ	大1½	大2½	大3
ごま油	大½	大1	大1½
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
油	小1	大½	大¾
カット キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
五目揚げ	2枚	2枚	3枚
小芽ひじき	10g	15g	20g
カット ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1½
しょうゆ	大1½	大2	大2½
みりん	大¾	大1	大1½
さつまいも	160g	240g	320g
塩			
こしょう			
カット 玉葱(冷蔵)	50g	100g	100g
マヨネーズ	適量	適量	適量

1/7火 甘辛チキンのオニオンマヨのせ
かぼちゃのこっくり煮・青菜のごまあえ

調理時間
約 25 分

作り方

- 1 鶏肉…**a**をもみ込む
- 2 玉葱…塩もみして水にさらす→水気を絞り、**b**とあえる
- 3 フライパンに油を熱して鶏肉(つけ汁はとっておく)を焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で蒸し焼く。
- 4 **3**に火が通ったら、つけ汁を加えてからめながら照りよく焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、**2**をのせる。
- 5 鍋に**c**、かぼちゃ、人参を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。
- 6 青菜…ゆでる→水に取り、水気を絞る→ざく切り
- 7 すりごま、**d**を合わせ、**e**をあえる。

a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®21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

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉(一口カット)	300g	450g	600g
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
さとう	大1	大1½	大2
酒	大1½	大2½	大3
しょうゆ	大1½	大2½	大3
みりん	大1	大1½	大2
油	大½	大¾	大1
マヨネーズ	適量	適量	適量
塩			
黒こしょう(あらびき)			
グリーンリーフ及野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
カット かぼちゃ(冷蔵)	180g	270g	360g
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1½
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	小½	小¾	小1
みそ	大1	大1½	大2
青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
すりごま	大¾	大1	大1½
さとう	大½	大¾	大1
しょうゆ	大¾	大1	大1½

1/8水 とろ〜りチーズの牛肉ポテト
きのこマカロニのクリームチャウダー

調理時間
約 20 分

作り方

- 1 ジャガイモ…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、3人用約5分、4人用約7分)
- 2 フライパンに油を熱して牛肉、玉葱を炒め、**1**を加えて更に炒め、塩、黒こしょうしてバターを落とす。
- 3 **2**にチーズをのせ、蓋をして弱火で蒸し焼き、ケチャップを添える。
- 4 青菜…ざく切り
- 5 鍋に水、**4**、ぶなしめじ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る。
- 6 火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	100g	150g	200g
カット ジャガイモ(冷蔵)	160g	240g	360g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
油	大½	大¾	大1
塩	小½	小½	小¾
黒こしょう(あらびき)			
バター×マーガリン	大½	大¾	大1
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
トマトケチャップ	適量	適量	適量
カット ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
シエルマカロニ	20g	30g	40g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g	100g
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう			

1/9木 さばのみりん干し
豆腐の五目うま煮・大根のゆず香あえ

調理時間
約 25 分

作り方

- 1 きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る
- 2 豆腐…食べやすく切る→電子レンジで簡単水切り

電子レンジで簡単水切り!
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

- 3 魚…解凍
- 4 魚はグリルで両面焼く(焦げやすいので注意)
- 5 **a**を合わせる。
- 6 フライパンに油を熱して、白菜、玉葱、人参、**1**を炒める。
- 7 火が通ったら、よく混ぜた**5**を加えてとろみがついたら、**2**を加えてさっと炒め合わせ、こしょうを振る。
- 8 大根…いちょう切り→塩もみして水気を絞る。
- 9 ゆず粉末、**b**を合わせ、**e**をあえる。

a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®21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	170ml	220ml	300ml
片栗粉	大¾	大1	大1½

材料

材料	2人用	3人用	4人用
さばのみりん干し(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
豆腐	1パック	1パック	1½パック
カット野菜(冷蔵) (白菜・玉葱・人参)	280g	400g	500g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大½	大¾	大1
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1½
酒	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
片栗粉	大¾	大1	大1½
こしょう			
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ゆず粉末	½袋	¾袋	1袋
さとう	大¾	大1	大1½
塩	少々	少々	少々
酢	大1½	大2	大2½

1/10金 牛肉麻婆
レタスチャーハン

ご飯を炊く
時間を除く
調理時間
約 35 分

作り方

- 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切り!
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

- 2 なら…ざく切り
- 3 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ひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた**4**、なら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。
- 6 ウインナー…小口切り
- 7 たけのこ…角切り
- 8 大きめのフライパンにごま油を熱して**5**を炒める。
- 9 続いて溶き卵を加えて木べらで大きく混ぜ、温かいご飯を加えて炒め、塩、こしょうする。
- 10 最後に鍋肌からしょうゆを加え、ちぎったレタスを加えてさっと炒める。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	1½パック	2パック
なら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
油	大½	大¾	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	½袋	¾袋	1袋
コチュジャン	½袋	¾袋	1袋
水	120ml	180ml	240ml
ウインナー	2本	3本	4本
卵	2コ	2コ	3コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
レタス(冷蔵)	適量	適量	適量
ごま油	大½	大¾	大1
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2½杯)	約600g (約4杯)	約800g (5½杯)
塩	小¼	小½	小½
こしょう			
しょうゆ	大1	大1½	大2

1/11土 かぼちゃのペンネグラタン
ハムサラダ

本日は
前日お届けです。
調理時間
約 35 分

作り方

- 1 ペンネ…塩少々加えた熱湯で約12分ゆでる
- 2 鶏肉…塩、こしょうする
- 3 フライパンに油、バターを熱して、ぶなしめじ、かぼちゃ、玉葱、**2**を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- 4 火が通ったら、火を止めてシチューミックス、**1**を加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮、こしょうを振る。
- 5 耐熱器にバターを塗り、**4**を入れてチーズ、パン粉をのせてオーブン又オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- 6 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)
- 7 ハム…短冊切り
- 8 レタス…ちぎる
- 9 **6**を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g	240g
塩	少々	少々	少々
こしょう			
カット ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	½パック	1パック
カット かぼちゃ(冷蔵)	90g	135g	180g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
ペンネ	60g	90g	120g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g	100g
油	小1	大½	大¾
バター×マーガリン	小1	大½	大¾
水	400ml	600ml	800ml
こしょう			
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
パン粉	大1	大1½	大2
バター×マーガリン			
ポークハム	2枚	3枚	4枚
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
お好みのドレッシング			