

1/13(月) 親子丼
ハムサラダ・大根のごま炒り

ご飯を炊く
時間を除く
調理時間
約 25 分

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)ハム…短冊切り貝割大根…根元を切り、半分に切るグリーンリーフ…ちぎる
- ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。
- ③ フライパンにごま油を熱して大根を炒め、しょうゆを加えて炒りつけ、塩で味を調べてごまを振る。
- ④ 鍋又はフライパンに②を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて火が通るまで煮、溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止め、蒸らす。

コツのコツ(親子丼)
具に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに流し入れ、すぐに蓋をし、約30秒~1分煮て火を止め、蒸らすと半熟状に仕上がります。

④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do®21番で販売)
2人用 3人用 4人用
和風万能調味料 大2 大3 大4
(お好みで加減)
水 150ml 220ml 300ml

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大3/4	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/2	大2	大2 3/4
ポークハム	2枚	2枚	3枚
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又は葉野菜(冷蔵)			
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/1パック	1/1パック
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
お好みのドレッシング			
貝割大根は、さつとゆでることで辛みがやわらぎます。			
カット 大根(冷蔵)	150g	220g	300g
ごま油	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小1	大1/2	大3/4
塩	少々	少々	少々
白ごま	小1	大1/2	大3/4

作り方

1/14(火) カジキマグロ香味揚げ
ひじきのおさつ煮・みそ汁

調理時間
約 25 分

作り方

- ① ひじき…たっぷりの水につけて戻す
- ② 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る
- ③ ミニトマト…くし形切りグリーンリーフ…ちぎる
- ④ さつま芋…乱切り→水にさらす生揚げ…食べやすく切る
- ⑤ 鍋に③、④、①を入れて蓋をして中火で煮る。
- ⑥ 鍋にだし汁、大根を入れて煮、②を加えてさつと煮、みそを溶かし入れる。
- ⑦ フライパンに多めの油(1cm位)を入れて低温にし、凍ったままの香味揚げを揚げ焼き(焦げやすいので注意)、食べやすく切って⑤と共に盛り、合わせた⑥をかける。

⑥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do®21番で販売)
2人用 3人用 4人用
和風万能調味料 大1 1/2 大2 大2 1/2
(お好みで加減)
水 170ml 220ml 300ml

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
カジキマグロ香味揚げ(80g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
油			
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
しょうゆ	小3/4	小1	大1/2
マヨネーズ	大2	大3	大4
生揚げ	1枚	1枚	2枚
小芽ひじき	10g	15g	20g
さつま芋	160g	240g	320g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大3/4	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1 1/2	大2	大2 3/4
みりん	大3/4	大1	大1 1/2
カット 大根(冷蔵)	100g	150g	200g
焼麩	4コ	6コ	8コ
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

1/15(水) 豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ・青菜のさつと煮

調理時間
約 25 分

作り方

- ① マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、人参を加える)
- ② 胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る
- ③ ①、②を④であえる。
- ④ 青菜…ざく切り油揚げ…短冊切り
- ⑤ 鍋に⑤を煮立て、④をいれてさつと煮る。
- ⑥ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、大根おろしソースを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

大根おろしソース
大根おろしてさつぱり仕上げた醤油味

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	160g	240g	320g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
油			
大根おろしソース	大1/2	大3/4	大1
グリーンリーフ	2袋	3袋	4袋
又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マカロニ	40g	60g	80g
スティックチーズ	2本	2本	3本
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
マヨネーズ			
塩			
こしょう			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	1/2ワ	3/4ワ	1ワ
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

1/16(木) チキンケチャップ
ツナと野菜のコンソメ蒸し

調理時間
約 20 分

作り方

- ① 耐熱器に白菜、人参、カーネルコーン、油をきったまぐろ油漬を入れ、②(コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをし、電子レンジで加熱する(目安として1人用約3分)。
- ② ポテト…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約2分)
- ③ ②を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して②を焼き、塩、こしょうして盛る。
- ⑤ 油を足して鶏肉を焼いて取り出し、玉葱を炒める。
- ⑥ 鶏肉を戻し入れ、③を加えてからめ、④に盛り、パセリを散らす。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
油	小3/4	小1	大1/2
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
酒	大3/4	大1	大1 1/2
ソース	大3/4	大1	大1 1/2
トマトケチャップ	大2	大3	大4
塩	少々	少々	少々
こしょう			
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
ナチュラルカットポテト(冷蔵)	100g	150g	200g
油	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			
まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶
カット 野菜(冷蔵)(白菜・人参)	240g	360g	480g
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
酒	大2	大3	大4
コンソメ	1/3コ	1/2コ	3/5コ
塩	少々	少々	少々
黒こしょう(あらびき)			

1/17(金) 牛肉と大根のやわらか煮
にら焼きたまご・みそ汁

調理時間
約 20 分

作り方

- ① 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る
- ② にんにく…薄切り
- ③ 鍋に油を熱して牛肉、②、おろし生姜を入れて炒め、大根、人参を加えて更に炒め、かき油、③を加えて蓋をして中火で煮る。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て白菜を煮、①を加えてさつと煮、みそを溶かし入れる。
- ⑤ にら…キッチンばさみで3cm程に切る。
- ⑥ 溶き卵に、⑤、③を加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を熱して⑥を薄く焼き、食べやすく切って盛る。

③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do®21番で販売)
2人用 3人用 4人用
和風万能調味料 大1 1/2 大2 大2 1/2
(お好みで加減)
水 220ml 300ml 400ml

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	120g	180g	240g
カット 野菜(冷蔵)(大根・人参)	340g	510g	680g
にんにく	1/2かけ	1かけ	1かけ
かき油(オイスターソース)	1袋	1 1/2袋	2袋
油	大1/2	大3/4	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
だし汁	220ml	300ml	400ml
さとう	大1 1/2	大2	大2 3/4
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1 1/2	大2	大2 3/4
卵	3コ	4コ	6コ
にら(冷蔵)	1/2ワ	1/4ワ	1/2ワ
酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1	大1/2
こしょう			
油	大1/2	大2/3	大1
焼麩	4コ	6コ	8コ
カット 白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

1/18(土) 鶏だんごの旨塩鍋

本日は
前日お届けです。
調理時間
約 20 分

作り方

- ① 春菊…葉と茎の柔らかい部分を摘み取る
生姜…おろす
大葱…食べやすく切る
豆腐…水気をきる→食べやすく切る
- ② ひき肉に生姜、①を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ③ 鍋にたれ、水を入れて煮立て、②をスプーンですくって落とし入れ、煮えにくい材料から順に加え、アクを取りながら煮る。

旨塩鍋のたれ
鶏や豚の旨みを効かせた塩味ベースのたれ。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
マヨネーズ	大3/4	大1	大1 1/2
塩	少々	小1/4	小1/2
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	少々	少々	少々
片栗粉	大3/4	大1	大1 1/2
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
カット 白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
カット 野菜(冷蔵)	140g	210g	280g
(大根・人参)			
大葱(冷蔵)	1/2本	1本	1本
春菊(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
水	600ml	900ml	1200ml