

11/7 (月) おろしソースでからめるだけ♪豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ・青菜のさっと煮

調理時間 約 25 分

作り方
下ごしらえ
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1を煮立て、4をいれてさっと煮る。
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。

作り方
大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味

①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(221番)販売)

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

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のおろしソース			
材料			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
油	大1/2	大2/3	大1
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
チーズマカロニサラダ			
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			
青菜のさっと煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
だし汁	170ml	220ml	300ml
塩	少々	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
みりん	大1/2	大2/3	大1

11/8 (火) 湯煎するだけ♪デミグラスソースハンバーグ
もちもちじゃがのコンソメスープ

調理時間 約 15 分

作り方
下ごしらえ
1 湯を沸かす。
2 ハンバーグ…凍ったまま袋ごと①の湯に入れ、約15分湯煎
3 鍋に水、コンソメを煮立て、凍ったままのじゃがもち、玉葱、人参を入れ、蓋をして中火で約5分煮る。
北海道のじゃが芋で作った、もちもち食感のじゃがもちです。

作り方
4 グリーンリーフ…ちぎる
5 ③に火が通ったら、塩、黒こしょうで味を調え、パセリを散らす。
6 ハンバーグ(ソースごと)を盛り、④、ミニトマトを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
湯煎するだけ♪デミグラスソースハンバーグ			
材料			
デミグラスソースハンバーグ(160g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
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
もちもちじゃがのコンソメスープ			
北海道産じゃがもち(冷凍)	6コ	9コ	12コ
カット 玉葱、人参(冷蔵)	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋

11/9 (水) チーズとろけるガリパタチキントマト煮込み
粉ラー油で味変!目玉焼きのせカレーピラフ

調理時間 約 15 分

作り方
1 トマト…乱切り
2 大きめの耐熱器にミックスベジタブルを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として20分約1分)。
3 鶏肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもみ、片栗粉を加えてまぶす
4 鍋にオリーブ油、おろしんにんにくを熱して③を焼き、表面の色が変わったら、キャベツ、玉葱を炒め、④を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～5分)。
5 フライパンに油を熱して目玉焼き(半熟程度でOK)を作る。
6 ②に温かいご飯、ドライカレーの素、⑤を加えて混ぜて盛り、⑥のせ、お好みで粉ラー油をかける。

最初はそのまま、途中で粉ラー油をかけて味変する◎

7 ④に火が通ったら①を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調え、バター、チーズを加えてチーズが溶けるまで更に煮(目安として2人用約1～2分)、パセリを散らす。

ドライカレーの素…合挽肉の旨みとチャツネのコクがきいた本格的な味わいです。混ぜるだけでとっても簡単。

材料	2人用	3人用	4人用
チーズとろけるガリパタチキントマト煮込み			
材料			
若鶏ムネ肉(一口カット)	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
カット キャベツ、玉葱(冷蔵)	220g	330g	440g
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3	大1
おろしんにんにく	小1	大1/2	大2/3
水	100ml	150ml	200ml
コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
トマトケチャップ	大3	大4 1/2	大6
ソース	小1/2	小2/3	小1
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
バター	大1	大1 1/2	大2
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
目玉焼きのせカレーピラフ			
卵	2コ	3コ	4コ
油	大1/2	大2/3	大1
ドライカレーの素	1袋	1 1/2袋	2袋
ミックスベジタブル(冷蔵)	20g	30g	40g
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
バター	大1/2	大2/3	大1
塩	小1/3	小1/2	小2/3
こしょう	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g

11/10 (木) さばの塩焼き
鶏肉としめじの和風炒め・太葱のみそ汁

調理時間 約 25 分

作り方
1 魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。
2 たけのこ…薄切り
太葱…斜め切り
3 鍋にだし汁を煮立て、2を入れて煮、みそを溶かし入れる。
4 青菜…ざく切り
5 フライパンに油を熱して鶏肉、4、ぶなしめじ、人参、もやしを炒め、④で調味する。

作り方
鶏肉としめじの和風炒め
太葱のみそ汁

材料	2人用	3人用	4人用
さばの塩焼き			
材料			
塩さば	2枚	3枚	4枚
(フィレ) (100g)			
鶏肉としめじの和風炒め			
若鶏コマ	50g	70g	100g
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	大1/2	大2/3	大1
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
太葱のみそ汁			
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
たけのこ水煮	40g	60g	80g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

11/11 (金) ジューシー!牛サイコロステーキ
たまご巾着の煮もの

調理時間 約 15 分

作り方
下ごしらえ
1 牛サイコロステーキ…解凍する
牛肉を食べやすくサイコロ状に成型しました。やわらかく、ジューシーな美味しさです。
2 鍋に⑥、ぶなしめじ、人参を入れ、中火で煮立てる。
3 油揚げ…半分に切る→卵を小皿に1つずつ割り入れ、油揚げに入れて口を楊枝で止める
【コツ】菜箸で油揚げを押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。
4 2の鍋に③を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
5 青菜…ざく切り→耐熱器にコーンと共に入れ、塩、こしょうしてバターをのせる→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
6 ④を合わせる。
7 フライパンを熱し、牛サイコロステーキを転がしながら中火で焼き、蓋をして弱火にする。

牛サイコロステーキを焼く時はフライパンに油をひかなくてOK!

8 牛サイコロステーキに中まで火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、⑦を加えてからめ、⑤と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
ジューシー!牛サイコロステーキ			
材料			
牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)	200g	300g	400g
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター又マーガリン	小1	大1/2	大2/3
たまご巾着の煮もの			
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大2/3	大1	大1 1/3

本紙がレシピとなりますので、大切に保管ください。