

2/6(月) とろとろたまごの親子丼
ほくほくお芋汁

from プチママ 調理時間 約 15 分

作り方

下ごしらえ

- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- フライパン又鍋に①を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る(目安として2人用約3分)。
- さつまい芋…洗って皮付きのまま半月切りにし、水にさらす
太葱…斜め切り
わかめ…食べやすく切る
- 鍋にだし汁、③、白菜、人参を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
- ④に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
味噌漉しを使用するとみそを早く溶くことができます。
- 卵…溶きほぐす
- ②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円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒~1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。
- 温かいご飯に⑦をのせ、刻みのりを散らす。

作り方

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2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
刻みのり	1袋	1袋	2袋
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(※221番)で販売)			
和風万能調味料(お好みで加減)	2人用 大2	3人用 大3	4人用 大4
水	150ml	220ml	300ml
さつまい芋	80g	120g	160g
カット カット野菜(冷蔵) (白菜、人参)	130g	190g	260g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

2/7(火) 辛くない!麻婆豆腐
カリカリ!焼きワンタン・胡瓜ともやしの中華あえ

from プチママ 調理時間 約 15 分

作り方

- 胡瓜…細切り
もやし…軽く洗って耐熱器に人参と共にのせ、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)して、水気をきる。
- ①を合わせて①、ちぎったのりをあえる。
- フライパンに油を熱して弱火~中火でワンタンを焼いて盛り、酢じょうゆを添える。
- にら…ざく切り
- 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
- ③のフライパンの汚れを拭き取り、麻婆ソース、豆腐、にらを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。

大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても♪

具入り麻婆ソース
合いびき肉の旨みとスライス葱の風味がきいています。
豆腐を加えて温めるだけでとっても簡単

材料	2人用	3人用	4人用
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆腐	1パック	1 1/2パック	1 1/2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ワンタン	8コ	12コ	16コ
油	大1/2	大2/3	大1
酢	適量	適量	適量
しょうゆ	適量	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
焼きのり	1/2袋	2/3袋	1袋
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3	小1
塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	大1/2	大2/3	大1

2/8(水) 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

from Cut Meal 調理時間 約 15 分

作り方

- 湯を沸かす。
- ハンバーグ…凍ったまま袋ごと①の湯に入れ、約15分湯煎
- 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。

- グリーンリーフ…ちぎる
- 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。
- 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
デミグラスソース	2コ	3コ	4コ
ハンバーグ(160g)(冷凍)			
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
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

2/9(木) ねぎとろ丼
バター醤油風味の豆腐ステーキ
青菜のみそ汁

from プチママ 調理時間 約 15 分

作り方

- まぐろのすきみ…パックのまま流水解凍する
- 豆腐…1人3切当てに切る→十分に水気をきる

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、豆腐を重ねるように並べます
1パックで約2分~2分30秒(500W)

- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- わかめ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
- 鍋にだし汁を煮立て、④を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
- フライパンにAの油を熱して豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛る。
- ⑥のフライパンにBの油を足し、ぶなしめじ、玉葱を炒め、Cを加えてからめ、豆腐にのせる。
- ⑤に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
- 温かいご飯にまぐろのすきみをのせ、細葱をはさみで切って散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

【For Kids】生のお魚が食べられない小さなお子様には、解凍したまぐろのすきみをさとう、酒、しょうゆで炒めてお魚そぼろにしても!

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろのすきみ(生食用)(70g)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
しょうゆ	適量	適量	適量
おろしわさび	適量	適量	適量
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
A 油	大1/2	大2/3	大1
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 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
B 油	小1	大1/2	大2/3
バター	大1	大1 1/2	大2
C しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

2/10(金) 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・青菜のさつと煮

from 楽定番 調理時間 約 25 分

作り方

- 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)
- 胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る
- ①、②を④であえる。
- 青菜…ざく切り
油揚げ…短冊切り
- 鍋に⑤を煮立て、④をいれてさつと煮る。
- 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
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味

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(※221番)で販売)

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

2/11(土) ごま豆乳鍋
本日分は前日お届けです。

from Cut Meal 調理時間 約 15 分

作り方

- 鍋に分量の水、スープを入れて中火にかける。
- 豆腐…水気をきり、食べやすく切る
- ①が煮立ったら鶏肉、②、白菜、大根、人参、太葱、ぶなしめじを入れて煮る(目安として2人用約5~6分)。

ごま豆乳鍋スープ
豆乳に豚の旨みとごまの風味がきいた鍋スープ

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g	320g
豆腐	1パック	1 1/2パック	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 カット野菜(冷蔵) (白菜、大根、人参、太葱)	380g	570g	760g
ごま豆乳鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	400ml	600ml	800ml