

1/20(金)

消費期限1/22(日)

# 鶏肉のバターじょうゆ炒め

## お豆のサラダ

◎カット野菜の消費期限は1月21日(土)です。



4期分の  
離乳食レシピを  
毎日公開!



調理時間

約 15分

### 下ごしらえ

アスパラガス…解凍する

### 作り方

- 鶏肉…ポリ袋にAと共に入れてもむ
- レタス…ちぎる  
胡瓜…めん棒等でたく→食べやすい大きさにちぎる
- サラダSOY、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。  
サラダSOYは、素材の味をそのまま活かした蒸し大豆。風味の濃い国産大豆を100%使用しています。
- フライパンにバターを熱し、①、ア、玉葱、パプリカを炒め、しょうゆで調味して黒こしょうを振る。

### 材 料

2人用 3人用 4人用

#### ◆鶏肉のバターじょうゆ炒め

若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
A 酒 塩	大1/2	大2/3	大1
	少々	少々	少々
アスパラガス (カット済)(冷凍)	40g	60g	80g
カット野菜 (玉葱、パプリカ)	100g	150g	200g
バター	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

#### 今日のカット食材



#### ◆お豆のサラダ

サラダSOY	1袋	1 1/2袋	2袋
胡瓜(冷蔵)	1/2本	2/3本	1本
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
お好みの ドレッシング	適量	適量	適量

1/21 (土)

消費期限1/22(日)

■1/20(金)お届け

# 最後まで美味しいタンタン鍋

◎カット野菜の消費期限は1月21日(土)です。本日中にお召し上がりください。



(写真は3人用の量です)

## 下ごしらえ

ア 鍋に水、スープを入れて火にかける。

## 作り方

- ① にはら…はさみでざく切り
- ② アが煮立ったら、豚切り落とし肉、ひき肉、キャベツ、太葱、人参、もやし、①を入れてアクを取って煮(目安として2人用約3~4分)、粉ラー油(お好みで加減)、すりごまを加える。
- ③ 麺…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分40秒)→流水でもみ洗いし、水気をきる
- ④ 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)、③を加えて煮る。

メはタンタン麺をお楽しみください!  
スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩、こしょうで味を調えてお召し上がりください。



### 小袋調味料付き タンタン鍋スープ

ねりごまのコク、みそ、豆板醤の旨みのきいた鍋スープ。

### 今日のカット食材



## 材 料

2人用 3人用 4人用

### ◆最後まで美味しいタンタン鍋

豚切り落とし肉	120g	180g	240g
豚ひき肉	60g	90g	120g
カット野菜 (キャベツ、太葱、人参)	200g	300g	400g
にはら(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
粉ラー油	15g	20g	30g
すりごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
タンタン鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	600ml	900ml	1200ml
レンジ用ラーメン (200g)(冷凍)	1 1/3玉	2玉	2 2/3玉

4期分の  
離乳食レシピを  
毎日公開!



調理時間

約 15分

# ねぎとろ丼

えのきと青菜の卵とじ・かぼちゃのごま炒め

4期分の  
離乳食レシピを  
毎日公開!



調理時間

約 20分

Cooking  
Movie



## 下ごしらえ

**A** まぐろのすきみ…パックのまま流水解凍する

## 作り方

- えのき茸…根元を切って半分に切る  
青菜…ざく切り
  - 鍋に**A**、①、もやしを入れて蓋をして中火で煮る  
(目安として2人用約5分)。
  - かぼちゃ…種を取っていちょう切り  
かぼちゃは少しレンジ加熱してから切ると、包丁が入り  
やすくなります。
  - フライパンにごま油を熱してかぼちゃを炒め、  
**B**を加えて汁気がなくなるまでからめ、ごまを  
加えてさっと炒める。
  - 卵…溶きほぐす
  - ②に火が通ったら卵を流し入れ、半熟状で火を  
止め、蓋をして蒸らす。
- 【コツ】**沸騰した煮汁に、2、3回に分けて溶き卵をまわ  
し入れると卵とじが上手にできます。
- ⑦** 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さま  
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!

使用する時短キッチングッズ

キッチンばさみ

## 材 料

2人用 3人用 4人用

### ◆ねぎとろ丼

まぐろのすきみ (生食用) (70g) (冷凍)	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

### ◆えのきと青菜の卵とじ

えのき茸 (冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
青菜 (冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
もやし (冷蔵)	150g	200g	300g
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大1/2	大2/3	大1
<b>A</b> 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

### ◆かぼちゃのごま炒め

かぼちゃ (冷蔵)	150g	220g	300g
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
ごま油	大1/2	大2/3	大1
みりん	大1/2	大2/3	大1
<b>B</b> 塩	少々	小1/4	小1/3

# 1/21 (土)

消費期限1/22(日)

■1/20(金)お届け

## 2種のお肉といろいろ野菜の塩ちゃんこ鍋

4期分の  
離乳食レシピを  
毎日公開!



調理時間

約 **20**分

Cooking  
Movie



(写真は3人用の量です)

### 作り方

- 鍋にたれ、水を入れて中火にかける。
- 大根、人参…半月切り  
白菜…ざく切り  
ぶなしめじ…根元を切って、食べやすくほぐす  
太葱…斜め切り  
豆腐…水気をきり、食べやすく切る  
油揚げ…食べやすく切る
- ①が煮立ったら、豚肉、鶏肉を加えてアクを取り、②を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~10分)。  
具材を切りながら順に鍋に加えていけば時間に!
- うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分30秒)
- 半分くらい食べ終わったところで(スープはなるべく残しておきましょう)、うどんを加えて煮る。  
めはもちもち食感のうどんをお楽しみください!  
スープの量が少ない場合は水を足して塩、こしょうで味を調べてからうどんを加えましょう。



小袋調味料付き 旨塩鍋のたれ

鶏や豚の旨みをきかせた塩味ベースのたれ。にんにくが食欲をそそります。

### 材 料

2人用 3人用 4人用

#### ◆2種のお肉といろいろ野菜の塩ちゃんこ鍋

豚切り落とし肉	150g	220g	300g
若鶏モモ角切り肉	120g	180g	240g
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
油揚げ	1枚	1枚	2枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
水	600ml	900ml	1200ml
レンジ用うどん(200g)(冷凍)	2玉	2玉	3玉

1/20(金)

消費期限1/22(日)

# 白身魚のムニエル

ハムとキャベツのマヨサラダ・玉葱とじゃが芋のスープ



手順 ↓

ハムとキャベツのマヨサラダ  
玉葱とじゃが芋のスープ  
白身魚のムニエル

調理時間  
約35分

- 作り方
- 魚(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく
  - フライパンにバターを熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、ちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。
  - フライパンの汚れを拭き取り、**A**を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
- ① キャベツ…ざく切り  
人参…短冊切り→キャベツと共にゆでて水気を絞る  
胡瓜…縦半分に切って斜め切り  
ハム…短冊切り
- ② **B**を合わせ、①をあえる。
- ① 玉葱…薄切り  
じゃが芋…厚めのいちよう切り
- ② 鍋に油を熱して玉葱を弱火でじっくり炒め、じゃが芋、**C**を加えて煮、塩、こしょうで味を調える。

材 料	2人用			3人用			4人用		
◆白身魚のムニエル									
ホキ(100g)	2切	3切	4切						
塩	小1/4	小1/3	小1/2						
こしょう	少々	少々	少々						
小麦粉	適量	適量	適量						
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1						
バター又マーガリン	大1	大1 1/2	大2						
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2						
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						
◆ハムとキャベツのマヨサラダ									
ポークハム	2枚	2枚	3枚						
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g						
人参(冷蔵)	40g	60g	80g						
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本						
マヨネーズ	大1 1/3	大2	大2 2/3						
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1						
◆玉葱とじゃが芋のスープ									
玉葱	小1コ	小1コ	1コ						
じゃが芋	1コ	2コ	2コ						
油	大1/2	大2/3	大1						
水	300ml	450ml	600ml						
コンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ						
塩、こしょう	少々	少々	少々						

1/21 (土)

消費期限1/22(日)

1/20(金)お届け

# 鶏肉とブロッコリーの塩炒め

中華スープ・れんこんのあえもの



## 下ごしらえ

ア 白はんぺん…解凍する

## 作り方

- 1 鶏肉…Aをもみ込む
- 2 ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→固めに塩ゆで
- 3 玉葱…くし形切り  
人参…短冊切り
- 4 フライパンに油を熱して①、③を炒め、②、Bを加えて炒め合わせる。

- 1 青菜…ざく切り  
白はんぺん…食べやすく切る
- 2 鍋にCを煮立て、もやし、①を加えて煮、Dで調味する。

- 1 れんこん…薄い半月又いちょう切り→さっとゆでる(途中、枝豆を加える)
- 2 Eを合わせ、①をあえる。

## 材 料

2人用 3人用 4人用

### ◆鶏肉とブロッコリーの塩炒め

若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
酒	大1/2	大2/3	大1
A 塩	少々	少々	少々
片栗粉	大1/2	大2/3	大1
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油	大1/2	大2/3	大1
鶏がらスープの素	小1	大1/2	大2/3
ごま油	大2/3	大1	大1 1/3
E 塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
お好みでおろしんにく	少々	少々	少々

### ◆中華スープ

白はんぺん(冷蔵)	1枚	1枚	2枚
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
C 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
酒	小1	大1/2	大2/3
D しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
こしょう	少々	少々	少々

### ◆れんこんのあえもの

れんこん(冷蔵)	100g	150g	200g
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g
さとう	小1	大1/2	大2/3
E しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
ごま油	小2/3	小1	大1/2

調味料等はご家庭でご用意ください。

◎電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。 ◎調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。