





1/5月

おろしソースでラクラク  
ポークソテー  
かき玉汁

## 作り方

## 作り方

- ① にら…ざく切り
- ② ミニトマト…半分に切る
- ③ 鍋にだし汁、カット野菜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)。
- ④ フライパンに③の油を熱してもやし、にらを炒め、塩、こしょう、盛る。
- ⑤ ④の油を足して豚肉を焼いて④に盛り、大根おろしソースをかける。
- ⑥ ③に火が通ったら、ミニトマトを加えてさっと煮、⑥で調味して溶き卵を流し入れる。

小袋調味料付き/大根おろしソース  
大根おろしてさっぱり仕上げた醤油味。① 380kcal ② 27.9g ③ 24.1g ④ 14.6g  
⑤ 3.1g ●大根おろしソース…小麦使用  
●卵…卵使用調理時間  
約10分

## 材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
①油	小2/3	小1	大1/2
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
②油	大1/2	大2/3	大1
③塩、こしょう	少々	少々	少々
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
カット野菜 (キャベツ)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
④だし汁	400ml	600ml	800ml
⑤塩	小1/3	小1/2	小2/3
⑥酒	大1/2	大2/3	大1
⑦しょうゆ	大1/2	大2/3	大1

1/6火

とろ〜りチーズ  
タッカルビ  
香味だれで食べるすくい豆腐

## 作り方

## 作り方

- ① 鶏肉…ポリ袋に1/3量のソースと共に入れてもみ込む
- ② 人参…細切り、玉葱…薄切り、キャベツ…ざく切り
- ③ フライパンにごま油を熱して、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、②を加えて炒め合わせ、蓋をして中火で蒸し焼く。
- ④ 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- ⑤ 細葱ははさみで切り、④、粉ラー油(お好みで加減)と合わせて④にかけ、削り節をのせる。
- ⑥ ③に火が通ったら、残りのソースを加えてからめる。チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。

小袋調味料付き/ブルコギソース  
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース① 513kcal ② 33.6g ③ 35.0g ④ 21.5g  
⑤ 2.5g ●ブルコギソース…小麦使用  
●ナチュラルチーズ…乳成分使用  
●粉ラー油…小麦使用調理時間  
約20分

## 材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
ブルコギソース	2袋	3袋	4袋
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
①ごま油	大1/2	大2/3	大1
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g
②しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
③ごま油	大1	大1 1/2	大2
④削り節	適量	適量	適量

粉ラー油は食べるラー油を粉末にしたもの。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がきいています。

【For Kids】小さなお子さまは、たれはお好みで調整してください。

1/7水

鶏そぼろごはん  
具だくさん豚汁

## 作り方

## 作り方

- ① ごぼう…表面をこすり洗いし、斜め切り→水にさらす  
大根、人参…いちよう又は半月切り  
青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。
- ③ 溶き卵に②を加えて混ぜ、フライパンに入れて3～4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
- 【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。
- ④ ③のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- ⑤ 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。
- ⑥ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

① 349kcal ② 29.2g ③ 19.6g ④ 17.4g  
⑤ 3.4g ●天井のたれ…小麦使用  
●卵…卵使用調理時間  
約15分

## 材料

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
天井のたれ	2袋	3袋	4袋
卵	2コ	2コ	3コ
①さとう	大2/3	大2/3	大1
②塩	少々	少々	少々
③刻みのり	1袋	1袋	2袋
豚コマ	50g	70g	100g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
④だし汁	400ml	600ml	800ml
⑤みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

小袋調味料付き/天井のたれ  
醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

## 具だくさん豚汁

1/8木

辛くない! 麻婆豆腐  
カリカリ! 焼きワンタン・ハムと野菜の中華スープ

## 作り方

## 作り方

- ① 人参…いちよう又は半月切り、白菜…ざく切り、ハム…短冊切り
- ② 鍋に①、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。
- ③ 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。
- ④ にら…ざく切り
- ⑤ 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
- ⑥ フライパンに麻婆ソース、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

小袋調味料付き/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ても簡単。① 425kcal ② 18.6g ③ 21.2g ④ 41.6g  
⑤ 4.2g ●具入り麻婆ソース…小麦使用  
●ワンタン…小麦使用  
●ポークハム…乳成分・卵使用調理時間  
約20分

## 材料

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	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
①油	大1/2	大2/3	大1
②酢	適量	適量	適量
③しょうゆ	適量	適量	適量
ポークハム	2枚	2枚	3枚
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
④水	300ml	450ml	600ml
⑤鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
⑥こしょう	少々	少々	少々

1/9金

ふわとろ卵の  
デミオムライス  
ベーコンとキャベツのカーレースープ

## 作り方

## 作り方

- ① 玉葱…角切り
- ② 大きめの耐熱器に鶏肉、玉葱、バターを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分30秒、鶏肉に火が通るまで)。
- ③ ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす  
人参…いちよう又は半月切り  
キャベツ…ざく切り  
ベーコン…短冊切り
- 【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、小さく切ることで食べやすくなります。
- ④ 鍋に③、カレー粉(お好みで加減)、③を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。
- ⑤ 卵…溶きほぐし、塩、こしょうをする
- ⑥ ②に⑤、温かいご飯の順に加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調え、盛る。
- ⑦ フライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱し、1人分ずつ卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状にする。
- ⑧ ⑥に⑦をのせてデミグラスソースをかけ、パセリを散らす。

小袋調味料付き/デミグラスソース  
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース。※ご飯の栄養量は含まれません  
① 400kcal ② 24.9g ③ 24.3g ④ 24.5g  
⑤ 4.3g ●卵…卵使用  
●デミグラスソース…小麦使用  
●ベーコン…乳成分・卵使用調理時間  
約20分

## 材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	100g	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
①バター	大1/2	大2/3	大1
②さとう	小1/2	小2/3	小1
③トマトクチャップ	大3	大4 1/2	大6
④しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
⑤ごはん	約400g	約600g	約800g
(茶碗に軽く)	(2 2/3杯)	(4杯)	(5 1/3杯)
⑥塩、こしょう	少々	少々	少々
卵	3コ	5コ	6コ
⑦塩、こしょう	少々	少々	少々
油	適量	適量	適量
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
ベーコン	2枚	2枚	3枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
⑧水	400ml	600ml	800ml
⑨コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
⑩塩	少々	少々	少々

## ベーコンとキャベツのカーレースープ

1/10土

たっぷり野菜の  
もちもちほうとう  
本日は前日お届けです。

## 作り方

## 作り方

- ① 鍋に分量の水を入れて蓋をして中火にかけます。
- ② ①の湯が煮立ったら、麺を入れて中火で煮る。(目安として2人用約10分)
- ③ ごぼう…表面をこすり洗いし、斜め薄切り  
かぼちゃ…種を取って一口大に切る  
大根…半月又はいちよう切り  
人参…半月切り  
白菜…ざく切り  
油揚げ…食べやすく切る
- ④ ③の鍋に②、豚肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)。
- ⑤ ③に火が通ったら、弱火にしてみそを溶かし入れる。

汁が少なくなってしまった場合は、味をみながら水を足して調整してください。塩分を控えている方は汁を残すようにしましょう。

① 621kcal ② 26.9g ③ 15.2g ④ 95.7g  
⑤ 5.5g ●戦国ほうとう…小麦使用  
※麺の栄養量を含む調理時間  
約20分

## 材料

材料	2人用	3人用	4人用
戦国ほうとう	200g	300g	400g
ほうとう麺	2袋	3袋	4袋
みそ(50g)	200g	300g	400g
豚切り落とし肉	120g	180g	240g
かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g	300g
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油揚げ	1枚	1枚	2枚
①水	約950ml	約1400ml	約1900ml