

recipe



アレンジレシピ
オプション
メニュー

＼バケットやパスタもおすすめ♪/
あさりのアヒージョ

【目安時間15分】

- ①アヒージョセットのあさり以外を入れる
- ②肉じゃがの野菜をふんわりラップをかけレンジ600w 3分
- ③オイルがぐつぐつしてきたら具材をいれる(アサリも)
- ④火が通ったら出来上がり♪

※オイルを残して
茹でたパスタを入れたら
ペペロンチーノも完成♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



recipe



アレンジレシピ
オプション
メニュー

ゴロゴロ
ジャガイモサラダ

【目安時間10分】

- ①肉じゃがの野菜と
5品目サラダのタレをいれて
(レンジ600w6分)



炊き込みご飯

- ①5品目サラダの野菜+肉じゃがの
タレで炊き込みご飯の出来上がり♪

recipe



アレンジ
レシピ
メニュー

味噌汁の具材+
肉じゃがの肉+
5品目サラダのタレ
豚しゃぶ風サラダに



5品目サラダの野菜+肉じゃ
がのタレ+水150mlで
ひじきの煮物
(醤油・砂糖をお好みで入
れ、味をきめても)
落とし蓋をして5分程煮ると
出来上がり



味噌汁の具材
+肉じゃがのお肉
好みの味付けで
炒め物に