



mealkit shop  
『今日のゴハン』

## ハンバーグ+大根サラダ+ココロスープ



**時短!**

柔らかくジューシー

**ハンバーグ**

お手軽10分調理♪

焼き目を付けたら

出来上がり♪

冷えても柔らかい♪

**大根サラダ**

野菜とすりごま

たっぷり♪

かつお節がアクセント

**ココロスープ**

ハンバーグと一緒に  
焼いて付け合わせへ  
アレンジも  
おすすめ♪

今週は何曜日が大変そうですか？

今日の  
ゴハン

**そうか!**

**ミールキットがあったわ!**



『食育』

- 👑 献立メニュー
- 👑 買い物
- 👑 下ごしらえ
- 👑 冷蔵なら3日間

家族(パパ・子どもたち)でつくる『いつもありがとうメニュー』



**注文方法**

『ケータイから簡単  
注文』  
2025年3月1日  
インターネットからの注文



**注文用紙**

※メニューチラシが  
注文用紙です。  
※注文は2週間前まで

例 火曜日お届けなら2週間前の火曜日まで

**店舗販売**

※現在在庫限り  
数量限定で販売中  
CLEAN 7

新店舗内で直売中

(美容院・エステ・ミールキット)

# メイン

recipe



食育にも  
おすすめ♪  
楽しいお料理

＼みんな大好き♪／

## ハンバーグ

【目安時間10分】

- ①のセットを用意する
  - フライパンでハンバーグを焼く
  - 両面焼き色がついたら、一度火をとめ、付け合わせと①のタレ+水50mlをいれ、蓋をして中火で3分程煮込む
- ※味が濃い場合水を入れて調整して  
できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



# サイドメニューA

recipe



のりをかけても  
オススメ♪

＼かつお節がアクセント♪／

すりごま  
たっぷり

## 大根サラダ

【目安時間5分】

キット②を使用

- 野菜を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、レンジで600W 2分
- 粗熱が取れたら、水分を絞る
- ②のタレを混ぜ、かつお節混ぜ合わせたらできあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



# サイドメニューB

recipe



アレンジ  
ハンバーグと一緒に  
焼いて付け合わせでも  
オススメ♪

＼アレンジいろいろ♪／

## ココロスープ

【目安時間5分】

キット③を使用

- ③のセットを用意する
  - 鍋に水500ccと野菜を入れ火を通す（水加減はお好みで）
  - コンソメで調味する
- できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!

