

メイン

recipe



イクタフードさん
厳選! 国産鶏肉使用

＼家庭の味♪定番メニュー／

我が家のからあげ

【目安時間20分】

キット①を使用

- ①の調味料液の中に鶏肉を入れよく揉み、5分ほど寝かす
- ①の粉を鶏肉にまぶす
※袋に空気を含ませるのがコツ
- 油で火が通るまで揚げる
- ①付け合わせと盛りつけたらできあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューA

recipe



電子レンジで
カンタン♪
美味しい♪

＼カラダにいい感じ♪／

和風マカロニサラダ

【目安時間15分】

キット②を使用

- レンジの場合、耐熱容器に②マカロニと水500mlを入れて、ラップをせず、600w10分
- ②にニンジンを入れ600w2分
- マカロニとにんじんの水気と粗熱をとる
- ②のタレに、ゆで卵を入れ潰し、塩昆布を入れる混ぜ合ある
- 茹でたマカロニとにんじんとタレを混ぜ合わせたら、できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューB

recipe



汁物→副菜へ
ナルム
汁物→副菜 ナルム場合
茹でて、ごま油、しょうゆ、
中華顆粒だし

＼アレンジレシピもおすすめ♪／

汁物野菜セット

【目安時間5分】

キット③を使用

例A) 味噌汁の場合

- ③の食材セットと水500mlを鍋に入れ加熱
- 和風だし2~3g + 味噌18~30g

例B) 汁物→副菜 ナルム場合

茹でて、ごま油、しょうゆ、中華顆粒だし

▶ 詳しくは動画をcheck!





mealkit shop
『今日のゴハン』

からあげ+和風マカロニサラダ+お味噌汁

和風マカロニサラダ

レンジレシピ
カンタン♪
美味しい♪



唐揚げの鶏肉は
イクタフードさんイチオシ
国産 琥珀鶏です!



人気の定番 からあげ

からあげ ってご家庭で
なぜか味が違うものですよ♪
“我が家のからあげ”を“ご家庭へ
実はみんな“我が家のからあげ”
一番好きなんです!
アレンジレシピも募集中です。

お味噌汁・お吸い物
他にも! →副菜へ
ナムル♪

水70ml+ほんだし19
+醤油小さじ1
+砂糖小さじ2/3で
煮るだけ♪



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』
へ♪

- 👑 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

『ケータイから注文』
2025年3月公開
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

※現在クッキー販売
数量限定で販売中
CIEAN 7
新店舗内で直売中
(美容院・エステ・ミールキット)