

# 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!







# 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

※現在クイック冷凍  
数量限定で販売中  
C1E-N7  
新店舗内で直売中  
(美容院・エステ・ミールキット)