

メイン

recipe



野菜もたくさん
エビ・イカ・キクラゲ、
うずらもいれました♪

＼家庭で中華♪定番メニュー／

具沢山♪ 八宝菜

【目安時間10分】

キット①を使用

- ①の小さじ1の油で肉を炒める
- ①の野菜セットをいれ、しんなりするまで炒める
- ①のエビイカ、キクラゲ、卵を炒める
- ①の調理液と水50ccを入れぐつぐつさせる
- 片栗粉小さじ1と水小さじ1でとき、とろみをつける
できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューA

recipe



簡単♪
サイドメニュー
レンジレシピ♪

＼助かるレンジレシピ／

さつまいも煮

【目安時間6分】

キット②を使用

- 耐熱容器にさつまいもと水100ccと②の調味液をいれる
- ふんわりラップをかけレンジ600wで5分
- 一度取り出し、片栗粉を小さじ1の水でとき、よく混ぜ合わせる
- ラップをせず600wで1分お皿に盛りつけて
できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューB

recipe



簡単♪
サイドメニュー

＼スピードレシピ／

ワカメスープ

【目安時間5分】

キット③を使用

- 水300ccと玉ねぎを沸騰させる
- 顆粒和風だしとワカメを入れる

※味が足りない時は、しょうゆ・塩・ごま油などでお好みに調味して
できあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!





八宝菜+さつまいも煮 + ワカメスープ

さつまいも煮
アレンジレシピ
カンタン♪
美味しい♪



中華の定番 八宝菜

具沢山です！野菜もたくさん♪
エビ・いか・キクラゲ、うずらも
入れてみました◎

アレンジレシピも募集中です。
あんかけ焼きそば・白菜シチューなど♪

ワカメスープ

スピードレシピ♪
玉ねぎと顆粒和風だし
とワカメを入れて
出来上がり♪



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♪



- 👑 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

『ケータイから開
2025年3月16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

※現在取り扱い中
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)