

メイン

recipe



アレンジレシピ
募集中♪

＼家庭の味♪定番メニュー／

ほっこり♪肉じゃが

【目安時間20分】

- 1 大さじ1の油で豚肉をいためる
- 2 豚肉に火が通ったら①の食材セットを鍋に入れ、水120mlとタレ①を入れる
- 3 蓋をして中火で火が通るまで煮たらできあがり♪

▶ 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♪／

5品目サラダ

【目安時間5分】

- 1 耐熱容器に②の食材セットを入れレンジ600Wで3分加熱
- 2 粗熱が取れたら、②のタレを混ぜ合わせてできあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューB

recipe



汁物→副菜へ
煮出し+甘辛炒め
水170ml+ほんだし1g
+醤油小さじ1
+砂糖小さじ2/3で
煮るだけ♪

＼お吸い物もおすすめ♪／

汁物野菜セット

【目安時間5分】

- 1 ③の食材セットと水300~500mlを鍋に入れ加熱。
- 2 お好みで味付け。
(例A) 味噌汁の場合は、和風だし2~3g + 味噌18~30g
例B) 澄まし汁の場合、和風だし + 醤油 + みりん

▶ 詳しくは動画をcheck!





肉じゃが+5品目サラダ+汁物野菜

5品目サラダ
電子レンジで(3分)
カンタン♪
美味しい♪



人気の定番肉じゃが
肉じゃがセットですが、
アレンジしやすい
バラエティキットです。
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
煮浸し♪
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』



- 👑 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🍀』



『ケータイから注文』
インターネットからの注文

2025年3月分



注文方法

※注文用紙
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

※店舗内で直売中

(美容院・エステ・ミールキット)