

# 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♪



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♪



人気の定番 肉じゃが  
肉じゃががセットですが、  
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。



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』  
インターネットからの注文  
2025年3月分は

※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 商事本社  
※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)