

3種きのことコーンのガーリックペッパーライス



3種きのことコーンのガーリックペッパーライス

きのこミックス	1袋
野菜ミックス	1袋
スイートコーン	1袋
牛肉	2袋
ガーリックペッパーソース	1袋
☆ごはんパック	1個

【作り方】

調理器具：フライパン 調理時間：10分

- ① フライパンに牛肉2袋を入れ、油を引かずに中火で1分ほど炒めます。
- ② ☆ごはんパックを加えてさらに1分ほど炒めます。
- ③ ごはんがバラけてきたら、野菜ミックス、スイートコーンを加えて30秒ほど炒めたら、ガーリックペッパーソースを加えてよく混ぜ合わせて火を止めます。
※お好みで強火でおこげを作ります。
- ④ 皿に盛りつけて完成です。

【必要調理器具・食器類】

フライパン/鍋/炒め用ヘラ/しゃもじorスプーン/菜箸/ガスコンロ
カトラリーセット/皿

タンドリーチキンとじゃがいもとキャベツのサブジ



タンドリーチキン

鶏モモ肉・・・・・・・・・・3袋
タンドリーチキンベース・・・・・・・・1袋

じゃがいもとキャベツのサブジ

加熱じゃがいも・・・・・・・・・・1袋
野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ)
キャベツ・・・・・・・・・・1袋
サブジベース・・・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し
※オリーブオイルは付属しています。

【作り方】

1) じゃがいもとキャベツのサブジを作る

調理器具：ポット 調理時間：10分

- ① ポットに加熱じゃがいも、キャベツ、野菜ミックス、サブジベースを入れ、強火にかけます。
- ② 軽く混ぜ合わせ、フタをして5分ほど蒸し焼きにします。
野菜から水分がなくなって、軽く焼き色がついたら火を止めて完成です。

2) タンドリーチキン

調理器具：i) のポット 調理時間：10分

- ① i) のポットに、鶏モモ肉、タンドリーチキンベースを入れ強火にかけます。
- ② フタをしないで5分ほど焼きます。
- ③ ソースが少なくなってきたら火を止めて完成です。

チーズときのこのアヒージョ



チーズときのこのアヒージョ

きのこミックス・・・・・・・・・・1袋
(えのき、まいたけ、しめじ、エリンギ)
にんにく・・・・・・・・・・1袋
シュレットチーズ・・・・・・・・1袋
ハーブソルト・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・半分

※オリーブオイルは付属しています。

【作り方】

調理器具：フライパン 調理時間：10分

- ① にんにくを袋の上から手で潰します。
※潰れにくい場合は、クッカーなどをのせて押し潰します。
- ② フライパンに、☆オリーブ油を瓶の半量ほど入れ、
①のにんにくを加え、中火にかけます。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、きのこミックスを加え、
2分ほど、きのこが軽くしんなりするまで炒めます。
- ④ シュレットチーズ、ハーブソルトを加え、さらに2分ほど炒め、
チーズが溶けて全体になじんだら完成です。

8種野菜のサラダ



8種野菜のサラダ

サラダミックス・・・・・・・・・・1袋
(グリーンカール、ケール、水菜、レッドオニオン、赤パプリカ、黄パプリカ、トレビス)
ベーコン・・・・・・・・・・1袋
フライドオニオン・・・・・・・・1袋
人参ドレッシング・・・・・・・・1袋

【作り方】

- 調理器具：なし 調理時間：1分
- ① サラダミックスの封をあけ、その中にベーコン、人参ドレッシングを入れ、口を手で握り、シャカシャカと上下に振って混ぜ合わせる。
- ② 器に移して、フライドガーリックを散らして完成です。

原材料名	配合 量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
人参ドレッシング	46	香料	-	りんご	-
リーフレタス	30	-	-	-	-
カーリーケール	20	-	-	-	-
ベーコン	20	調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、 くん液、増粘多糖類、酸化防止剤(ViO)、 着色料(クチナシ、パプリカ色素)、発色剤(亜硝酸Na)	卵・乳成 分	大豆・豚 肉	-
水菜	15	-	-	-	-
赤玉ねぎ	10	-	-	-	-
赤パプリカ	10	-	-	-	-
黄パプリカ	10	-	-	-	-
フライドオニオン	10	-	小麦	-	-
トレビス	5	-	-	-	-
栄養成分					
口分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	266	kcal			
たんぱく質	5.3	g			
脂質	20.4	g			
炭水化物	17.5	g			
食塩相当量	1.4	g			

3種きのことコーンのガーリックペッパーライス

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
小葱	20	—	—	—	—
ニラ	40	—	—	—	—
しめじ	30	—	—	—	—
まいたけ	20	—	—	—	—
えのき	20	—	—	—	—
コーンカーネル	60	—	—	—	—
牛肉	140	—	—	牛肉	—
ガーリックペッパーソース	60	香料、カロチン色素	小麦・乳	大豆・鶏肉・豚肉	—
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	672	kcal			
たんぱく質	27.5	g			
脂質	51.6	g			
炭水化物	29.2	g			
食塩相当量	4.1	g			

タンドリーチキン、じゃがいもとキャベツのサブジ

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
鶏肉	300	—	—	鶏肉	—
じゃがいも	150	—	—	—	—
タンドリーチキンベース	80	—	乳成分	—	—
キャベツ	60	—	—	—	—
ブロッコリー	40	—	—	—	—
赤パプリカ	20	—	—	—	—
黄パプリカ	20	—	—	—	—
サブジベース	10	—	—	—	—
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	775	kcal			
たんぱく質	59.1	g			
脂質	46.8	g			
炭水化物	42.7	g			
食塩相当量	4.1	g			

チーズときのこのアヒージョ

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
えのき	50	—	—	—	—
しめじ	30	—	—	—	—
ナチュラルチーズ	30	セルロース	乳成分	—	—
舞茸	25	—	—	—	—
エリンギ	15	—	—	—	—
にんにく	10	—	—	—	—
ハーブソルト	2	—	—	—	—
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	150	kcal			
たんぱく質	11.1	g			
脂質	8.5	g			
炭水化物	10.7	g			
食塩相当量	2.1	g			