

My kitchen マイキッチン レシピ

肉も魚もバランスよく。
初めての食材宅配ならまずはここから！



他のレシピも掲載中！
こちらから
チェックしてね♪



鶏肉ときのこの
旨みが、
とろける一皿。

2回目

食材
お届け日

A
コース

7 水

B
コース

8 木

鶏肉ときのこのクリーム煮



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉	200g	玉ねぎ(うす切り)	1/2個
酒	大さじ1	しめじ(ほぐす)	1パック
塩・こしょう	少々	塩・こしょう	少々
小麦粉	適量	牛乳	350ml
オリーブオイル	適量	コンソメ	小さじ2
		パセリ(みじん切り)	お好みで

作り方

- 1 鶏肉は食べやすく切って酒、塩・こしょうで下味をつけ、10分ほどおいて薄く小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて加熱して①を入れ、両面に焼き色をつけて焼き上げる。
- 3 ②のフライパンに玉ねぎ、しめじを加えて炒め、塩・こしょうを振り、牛乳、コンソメを加えて全体にとろみが付くまで煮詰める。
- 4 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。



5回目

さつまいもの 豚バラ肉巻き

材料(2人分)

栃木県産豚バラスライス	200g
さつまいも	150g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
A { 砂糖・酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1
黒ごま	適量



食材
お届け日

A
コース

16 金

B
コース

17 土

作り方

- 1 さつまいもはスティック状に切って水にさらす。
- 2 耐熱容器に①のをせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で3分30秒加熱して冷ます。
- 3 豚バラ肉は長さを半分にして縦に広げ、②を手前にのせてきつめに巻く。
- 4 ③に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 5 フライパンに油を熱し、④の巻き終わりを下にして並べて焼く。豚肉に焼き色が付いたら蓋をして中火で4～5分蒸し焼きにする。
- 6 全体に火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて煮詰める。
- 7 全体にタレが絡んだら、器に盛り付け黒ごまを振る。



6回目

銀だらの ピリ辛煮

材料(2人分)

銀だら切身	2切(140g)
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片

しょうゆ・酒・みりん	各大さじ2
A { 砂糖	大さじ1
みそ	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/3

万能ねぎ(小口切り) 適量

食材
お届け日

A
コース

19 月

B
コース

20 火



作り方

- 1 銀だらは解凍して水気を拭き取る。
- 2 小鍋にAを入れて加熱し、煮立ったら長ねぎ、にんにく、しょうがを加える。再び煮立ったら①を加えて弱火にし、煮汁をかけながら落とし蓋をして8～10分煮込む。
- 3 器に盛り付け万能ねぎを散らす。

10

October

マイキッチンコース

My Kitchen

1回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 3,078円(税込) 4人用 5,508円(税込)
Aコース 5月 日	Bコース 6火 日	熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	🍴 おすすめ献立 🍴 ・鮭の焼き物、やりいかと里芋の煮物 ・豚ロースしょうゆ糀たれ漬焼き、 しらすとまいたけのガーリックソテー
		国内産やりいか(煮付・炒め物用)	冷凍	1袋 (150g)	2袋	
		栃木県産豚ロースしょうゆ糀たれ漬	冷凍	2枚 (180g)	4枚 (360g)	
釜あげしらす		冷凍	40g	60g	Mひ Eと Mく Oち 栃木県産豚ロースしょうゆ糀たれ漬 国産米で作った生糀と醤油等を合わせ2〜3か 月じっくり熟成させしょうゆ糀にじっくりと漬 け込みました。	
栃の木 まいたけ		チルド	100g	150g		
2回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 1,966円(税込) 4人用 3,175円(税込)
Aコース 7水 日	Bコース 8木 日	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	🍴 おすすめ献立 🍴 ・鶏肉ときのこのクリーム煮、ツナサラダ ・さんまの塩焼き、明太子、さしみこんにゃく
		まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	90g	
		冷凍さんま	冷凍	2尾 (240g)	4尾 (480g)	
無着色辛子明太子		冷凍	50g	70g	Mひ Eと Mく Oち ひとくちさしみこんにゃく(辛子酢味噌) 国産の蒟蒻粉を使用したひとくちサイズのさし みこんにゃくです。添付の辛子酢味噌をつけて どうぞ。	
ひとくちさしみこんにゃく(辛子酢味噌)		常温	1パック (120g)	2パック		
3回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,603円(税込) 4人用 4,428円(税込)
Aコース 9金 日	Bコース 10土 日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	🍴 おすすめ献立 🍴 ・肉じゃが、ホタテ旨塩焼き ・ほっけの焼き物、笹やき、かしくみ
		フライパンでつくるホタテ旨塩焼き	冷凍	150g	300g	
		えりも発ふり塩真ほっけ開き	冷凍	1枚 (約200g)	2枚 (約400g)	
笹やき(白えび)		チルド	2枚	4枚	Mひ Eと Mく Oち 笹やき(白えび) 富山湾で獲れた白えびをペースト状にして練り こみ焼きあげました。	
かしくみ		チルド	40g	60g		
4回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,462円(税込) 4人用 4,547円(税込)
Aコース 14水 日	Bコース 15木 日	塩さば あごだし仕込み	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	🍴 おすすめ献立 🍴 ・さばの焼き物、ひじきの白和え ・焼き餃子、えびとレタスのチャーハン
		ひじき白和えの素	常温	1袋 (25g)	2袋	
		北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	
あじわい餃子		冷凍	12個 (240g)	24個 (480g)	Mひ Eと Mく Oち ひじき白和えの素 国内産ひじきとたっぷりのごまを使用し、少し 甘くソフトに仕上げました。豆腐と混ぜるだけ でおいしいひじきの白和えが出来上がります。	
無頭バナメイえび		冷凍	100g	150g		
5回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,668円(税込) 4人用 4,806円(税込)
Aコース 16金 日	Bコース 17土 日	栃木県産豚バラスライス	チルド	200g	300g	🍴 おすすめ献立 🍴 ・さつまいもの豚バラ肉巻き、小いわし磯辺フライ、納豆 ・まぐろたたき丼、茶碗蒸し
		鹿児島産レンジで小いわし磯辺フライ	冷凍	100g	200g	
		国産小粒納豆「舌鼓」 2個	チルド	1パック	2パック	
まぐろのたたき		冷凍	1袋 (140g)	2袋	Mひ Eと Mく Oち 国産具材の茶碗蒸し 6種類の国産具材入りで、食べ応えある彩と味 わい豊かな茶碗蒸しです。保存料・着色料不使 用です。	
国産具材の茶碗蒸し		チルド	2個	4個		

特別メニュー
季節のメニュー



6回目		お届け品		温度帯	2人用	4人用	2人用 2,452円(税込)	4人用 4,439円(税込)
Aコース 19月 19日	Bコース 20火 20日	銀だら切身		冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	 おすすめ献立  ・銀だらのピリ辛煮、彩り野菜とうふ、長なす漬 ・若鶏のこってり醤油だれ焼き、マカロニグラタン	Mひ Eと Mく Oち 若鶏のこってり醤油だれ焼き(にんにく、生姜入り) 国産の鶏肩小肉をオイスターの入った中華だれににんにくと生姜で風味付けをしたタレで味付けしました。
		彩り野菜とうふ	New	冷凍	2個 (160g)	4個 (320g)		
		長なす漬		チルド	1本	2本		
		若鶏のこってり醤油だれ焼き(にんにく、生姜入り)	冷凍	200g	300g			
		マカロニグラタン		冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)		
7回目		お届け品		温度帯	2人用	4人用	2人用 2,527円(税込)	4人用 4,093円(税込)
Aコース 21水 21日	Bコース 22木 22日	栃木県産豚肩ローススライス		チルド	200g	300g	 おすすめ献立  ・豚肉の生姜焼き、鶏団子の塩スープ ・えびチリ、チャプチェ	Mひ Eと Mく Oち 飛騨トマトを使った大きなえびチリセット 大粒のブリッとしたむきえびと糖度の高い岐阜県飛騨地方のトマトを使ったちょっと甘めのチリソースセットです。
		国産鶏団子の塩スープセット		冷凍	140g	180g		
		飛騨トマトを使った大きなえびチリセット		冷凍	1袋 (190g)	2袋		
		チャプチェの素		冷凍	200g	300g		
8回目		お届け品		温度帯	2人用	4人用	2人用 2,257円(税込)	4人用 3,650円(税込)
Aコース 26月 26日	Bコース 27火 27日	栃木県産豚ロースうす切り		冷凍	200g	300g	 おすすめ献立  ・ねぎ塩豚丼、ねぶた漬 ・あじ開き天日干し焼き、野菜カツ、豆腐の味噌汁	Mひ Eと Mく Oち ミニねぶた漬 カズノコの食感、ダイコン、キュウリのパリパリ感、ねばねばの昆布がご飯のお供やおつまみにピッタリです。
		ミニねぶた漬		冷凍	2個	4個		
		九州産真あじ開き天日干し		冷凍	2枚 (160g)	4枚 (320g)		
		おさかなと国産5種の野菜カツ	New	冷凍	2個 (100g)	4個 (200g)		
		北の大豆きぬ豆腐 180g×2個		チルド	1パック	2パック		
9回目		お届け品		温度帯	2人用	4人用	2人用 2,981円(税込)	4人用 5,551円(税込)
Aコース 28水 28日	Bコース 29木 29日	栃木県産小麦の珠泉焼そば(ソース付)		チルド	2人用	4人用	 おすすめ献立  ・焼きそば、肉春巻 ・刺身盛り合わせ、納豆	Mひ Eと Mく Oち 栃木県産小麦の珠泉焼そば(ソース付) 栃木県産小麦「タマイズミ」を100%使用した焼そばです。
		栃木県産豚小間肉(モモ)		チルド	200g	300g		
		肉春巻	New	冷凍	4本 (160g)	8本 (320g)		
		めばちまぐろ切り落とし	New	冷凍	1袋 (80g)	2袋		
		八戸伝承 旨味しめさば	New	冷凍	1枚	2枚		
		あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	2パック		
10回目		お届け品		温度帯	2人用	4人用	2人用 2,527円(税込)	4人用 4,817円(税込)
Aコース 30金 30日	Bコース 31土 31日	ミナミカゴカマス味醂漬		冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	 おすすめ献立  ・ミナミカゴカマス味醂漬焼き、 ・さばぶしとわかめのやわらか煮 ヒレカツ、たこバジルサラダ、かぼちゃポタージュ	
		さばぶしとわかめのやわらか煮		冷凍	60g	80g		
		栃木県産豚ヒレカツ		冷凍	4枚 (200g)	8枚 (400g)		
		たこのバジル風味		冷凍	1袋 (70g)	2袋		
		北海道かぼちゃポタージュ		常温	1袋	2袋	Mひ Eと Mく Oち さばぶしとわかめのやわらか煮 さばの削り節とわかめの茎部分、めかぶの部分を柔らかく甘辛く炊き上げました。	