

Rakukaji

ラクカジ レシピ

レシピ付きで迷わない！
20分でちゃんと
おうちごはん



他のレシピも掲載中！
コチラから
チェックしてね♪



食材
お届け日

A
コース 7 水

B
コース 8 木

2回目

焼きたてアツアツ！
みんな笑顔の
トマトドリア。

鶏肉としめじの簡単トマトドリア



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉	200g	油	適量
塩・こしょう	少々	ごはん	茶碗2杯分
カット野菜(ドリア用)	2人用	ピザ用チーズ	30g
イタリアントマトソース	100g	パセリ(みじん切り)	お好みで

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- 2 フライパンに少量の油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 3 鶏肉の色が変わってきたらカット野菜を加えてさらに炒め、イタリアントマトソースを加えてよく絡める。
- 4 耐熱皿にごはんをよそい、③をかけてチーズを散らし、トースターで焦げ目が付くまで焼き、お好みでパセリを散らす。



5回目

豚バラ大根

材料(2人分)

栃木県産豚バラスライス	180g
カット大根(豚バラ大根用)	2人用
めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ3
A しょうが(すりおろす)	小さじ1
水	1カップ
ごま油	適量
万能ねぎ(小口切り)	適量



8回目

豚肉と豆腐の すき煮風

材料(2人分)

栃木県産豚口スライス	180g
北の大豆きぬ豆腐	180g×2個
カット野菜(すき煮用)	2人用
A しょうゆ・みりん・酒	各 大さじ1と1/2
水	1/2カップ
油	適量
七味唐辛子	お好みで

食材
お届け日

A
コース 16 金

B
コース 17 土



作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 3 豚肉の色が変わってきたらカット大根を加えて3分程炒める。
- 4 合わせたAを加えて落とし蓋をし、10分～15分程煮込む。
- 5 大根が柔らかくなったら器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

食材
お届け日

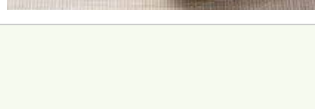
A
コース 26 月

B
コース 27 火



作り方

- 1 豚肉は解凍して食べやすい大きさに切る。
- 2 豆腐はひと口大に切る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 4 豚肉の色が変わってきたら端に寄せ、②とカット野菜、合わせたAを加えて火が通るまで煮込み、器に盛り付けてお好みで七味唐辛子を振る。

1回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	2人用 2,722円(税込)	 調理例	1日目 豚ロースしょうゆ糀 たれ漬け焼き、 まいたけとこんにゃくの きんぴら
	栃木県産豚ロースしょうゆ糀たれ漬		冷凍	2枚(180g)			
	栃の木 まいたけ		チルド	100g			
	お料理上手 きんぴらこんにゃく		常温	100g			
	氷温熟成骨取り国産さば味噌煮		冷凍	90g×2袋入			
Aコース 5月 Bコース 6火	海鮮ハンバーグ(えび・ほたて入り) New		冷凍	4個(120g)	 2日目	2日目 さばの味噌煮、 海鮮ハンバーグ、野沢菜漬	
	美ヶ原野沢菜しょうゆ味		チルド	150g			
2回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	2人用 2,732円(税込)	 調理例	1日目 鶏肉としめじの 簡単トマトドリア、 ハッシュドポテト
	国産若鶏モモ肉(イタリアントマトソース付) 		チルド	200g+ ソース100g			
	カット野菜(ドリア用) New 		チルド	2人用			
	レンジでいつでもハッシュドポテト		冷凍	6枚(276g)			
	北海道産塩秋鮭切身 New		冷凍	2切(110g)			
Aコース 7水 Bコース 8木	ちくわ 		チルド	4本(128g)	 1日目	2日目 焼き鮭、 ちくわ明太バター	
	無着色辛子明太子 		冷凍	50g			
3回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	2人用 2,354円(税込)	 調理例	1日目 豚肉のプルコギ風、 大山どり焼売
	栃木県産豚肉切り落とし(カタ) (プルコギのタレ付)		チルド	180g+ タレ50g			
	カット野菜(プルコギ用) New		チルド	2人用			
	大山どり焼売		冷凍	4個(120g)			
	白身魚の香草パン粉焼き New		冷凍	4切(200g)			
Aコース 9金 Bコース 10土	オムレツセット(トマトソース付)		冷凍	160g	 2日目	2日目 白身魚の香草パン粉焼き、 オムレツ	
4回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	2人用 2,419円(税込)	 調理例	1日目 焼き餃子、 ツナキムチチャーハン
	7種の野菜使用肉餃子		冷凍	12個(216g)			
	まぐろ油漬・フレーク 		常温	70g			
	国産本格キムチ 		チルド	200g			
	さんまチーズサンド		冷凍	160g (6~8個)			
Aコース 14水 Bコース 15木	北の大豆もめん豆腐 180g×2個 		チルド	1パック	 2日目	2日目 さんまチーズサンド、 豆腐とわかめの和え物	
	三陸産早採りわかめ 		チルド	40g			
5回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	2人用 2,830円(税込)	 調理例	1日目 豚バラ大根、 舞茸と根菜の山芋寄せ、 納豆
	栃木県産豚バラスライス 		チルド	180g			
	カット大根(豚バラ大根用) New 		チルド	2人用			
	だし香る国産舞茸と根菜の山芋寄せ New		冷凍	6個(114g)			
	国産小粒納豆「舌鼓」 2個		チルド	1パック			
Aコース 16金 Bコース 17土	天井の具セット 		冷凍	2人用	 1日目	2日目 天井、あさりの汁物	
	冷凍国産あさり		冷凍	90g			

特別メニュー
季節のメニュー



6回目

Aコース
19 (月) 日

Bコース
20 (火) 日

お届け品	温度帯	2人用
有機ほうれん草のバター醤油パスタ New	チルド	2人用 (376g)
手ごねハンバーグ(和風おろし)	冷凍	2個(280g)
骨とり赤魚の煮付けセット New	冷凍	250g
こんにゃく	常温	1枚
氷温造りあじの南蛮漬け	冷凍	150g

2人用 3,110円(税込)

調理例

1日目
有機ほうれん草のバター醤油パスタ、和風おろしハンバーグ

2日目
赤魚とこんにゃくの煮物、あじの南蛮漬け

7回目

Aコース
21 (水) 日

Bコース
22 (木) 日

お届け品	温度帯	2人用
栃木県産豚肩ローススライス(生姜焼きのタレ付)	チルド	180g+タレ70g
レタスサラダ	チルド	100g
ミニトマト	チルド	140g
ドレッシング New	常温	2袋
一汐さわら切身 New	冷凍	2切(160g)
栗かぼちゃと豚そぼろの甘だれ煮 New	チルド	2~3人前 (570g)

2人用 3,737円(税込)

調理例

1日目
豚肉の生姜焼き、野菜サラダ

2日目
さわらの焼き物、栗かぼちゃと豚そぼろの甘だれ煮

8回目

Aコース
26 (月) 日

Bコース
27 (火) 日

お届け品	温度帯	2人用
栃木県産豚ロースうす切り レシピ	冷凍	180g
北の大豆きぬ豆腐 180g×2個 レシピ	チルド	1パック
カット野菜(すき煮用) New レシピ	チルド	2人用
和風きんぴら包み焼き	冷凍	2個(100g)
レンジで簡単!骨とりかれの甘辛揚げ	冷凍	140g
かにと三つ葉の生つまれ	冷凍	6個(60g)
かしくるみ黒胡椒風味 New	チルド	40g

2人用 2,819円(税込)

調理例

1日目
豚肉と豆腐のすき煮風、和風きんぴら包み焼き

2日目
かれの甘辛揚げ、かにと三つ葉の生つまれのお吸い物、かしくるみ

9回目

Aコース
28 (水) 日

Bコース
29 (木) 日

お届け品	温度帯	2人用
栃木県産小麦の珠泉焼そば(ソース付)	チルド	2人用
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g
カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g
国産紅しょうが	常温	50g
氷温造り銀ひらす塩こうじ漬 New	冷凍	2切(140g)
三陸釜石産メカブ	冷凍	80g
あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック

2人用 2,473円(税込)

調理例

1日目
ソース焼そば

2日目
銀ひらす塩こうじ漬焼き、メカブ納豆丼

10回目

Aコース
30 (金) 日

Bコース
31 (土) 日

お届け品	温度帯	2人用
きはだまぐろ切り落とし	冷凍	100g
北海道えりも発お刺身たこ	冷凍	60g
国産具材の茶碗蒸し	チルド	2個
栃木県産豚ヒレカツ	冷凍	4枚(200g)
千切りキャベツ	チルド	140g
かぼちゃのポタージュ	冷凍	200g

2人用 2,916円(税込)

調理例

1日目
刺身盛り合わせ、茶碗蒸し

2日目
豚ヒレカツ、千切りキャベツ、かぼちゃのポタージュ