



# 楽しくおかずセット メニュー一覧

セット名	主菜 (付合せあり)	副菜	レンジ加熱時間(500w)
セットA	ヒレカツの卵とじ (れんこんの塩炒め)	キャベツときのご和え、おくらのおろしあん	3分40秒
	鶏の照焼き (小松菜ときのご和え物、なすの生姜おろしあん)	もやしと人参のナムル、おくらのおかか和え	4分00秒
	牛すき煮	おくらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース	3分30秒
	いわしの生姜煮 (れんこんとごぼうの煮物)	がんも煮、人参のたらこ炒め、小松菜と春雨のサラダ	4分00秒
	さばの照焼き (きんぴらごぼう)	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、青菜の煮浸し	4分00秒
	イタリアンハンバーグ (ペンネペペロンチーノ)	れんこんと人参のたらこ炒め、キャベツの洋風煮	5分00秒
	白身魚の甘酢あん (青菜のナムル)	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん	4分00秒
	マヨたまフライ (きのこのペペロンチーノパスタ)	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め	3分00秒
	鶏肉とカシューナッツ炒め	チンゲン菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ピーマン	3分30秒
	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	3分30秒

セットB	つくねと蓮根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいところ煮	5分00秒
	豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごま和え	3分30秒
	ホイコーロー (ブロッコリーのガーリックソース)	えびのチリソース、ポテトサラダ	3分30秒
	鶏の味噌漬け焼き (小松菜の和え物、茄子の煮浸し)	切り干し大根と人参の煮物、くわいと玉ねぎのソテー	4分10秒
	さわらの西京焼 (小松菜ときのごお浸し)	切り干し大根のごまマヨサラダ、かぼちゃのいところ煮、れんこんの梅和え	3分30秒
	ヒレカツ&オムレツ(スパゲティペペロンチーノ)	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタード炒め	3分30秒
	デミグラスハンバーグ (ペンネ)	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、キャベツときのごソテー	4分00秒
	鶏肉の甘酢あんかけ (フライドポテト)	春雨サラダ、豆腐炒り卵	4分00秒
	八宝菜	大学芋、春雨のチャプチェ	4分00秒
	あじの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	4分00秒