



# フライパン1つで、出来たてホカホカ本格料理 手作り応援「楽々キッチン」

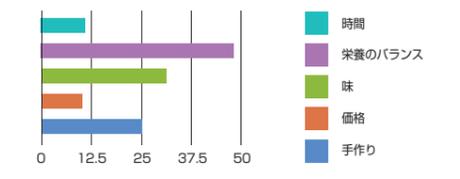
家族であたたかな料理を囲む夕食の時間。けれど、夕食作りを「時短したい」と思っている人も多いはず。とは言え「手作り」や「栄養バランス」には、やっぱりこだわりたいたいですよね。そこでオススメするのが、①開けて②炒めて③絡めるの3ステップで完成する便利商品「楽々キッチン」です。今回はそんな「楽々キッチン」を岐阜市にお住まいの4家族に体験していただきました。

## DEKOモニターさんに聞きました!

夕食づくりで負担に思うことは?

- メニューの考案! 決まってしまうのは早いのですが…
- 野菜を切ること。切れ味の悪い包丁が原因?
- レポートリーが少なく困っています。
- 1人なら適当に済ませられますが、子どもや主人は夕食を楽しみにしているので…手抜きすると申し訳ないと思います。
- 後片付けです。洗っても洗っても終わらない。

夕食についてこだわっていること



時間がなかったり、疲れた時でも「夕食はなるべく、頑張ってる」という声が多く聞かれました。味はもちろん、栄養バランスや価格にも気を使っての夕食作りは、もう大変!

## 作り方は簡単3ステップ

STEP 1

フライパンにサラダ油小さじ1を熱し鶏肉を皮目から焼く



STEP 2

じゃがいも以外の野菜を加え、炒めるにんじん→しめじ→チンゲン菜と火の通りにくい順に入れて



STEP 3

レンジで加熱したじゃがいも、牛乳1カップ、塩糀を加えてひと煮立ちしたら出来上がり



- 商品の例
- ほたてとチンゲン菜の塩糀炒め [5月3週]
  - カラフルピーマンと鶏ももの金山寺和え [5月4週]
  - 鶏肉のダッカルビ風炒め [5月2週]
  - えびいかと長いもバター糀焼き [6月1週]

## 楽々キッチン

包丁いらずで簡単に調理できます

時間のかかる下ごしらえが済んだ材料とたれがセットになった「楽々キッチン」は、調理時間およそ15分~20分。あっという間に手作り料理が完成しちゃうんです。

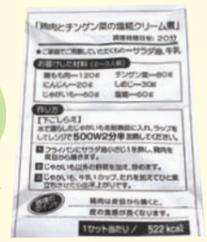
例 | 鶏肉とチンゲン菜の塩糀クリーム煮



本体価格630円 税込価格680円  
企画予定▶5月2週

- [セット内容]
- 凍 鶏もも肉…120g チンゲン菜…80g
  - にんじん…20g しめじ…30g
  - じゃがいも…60g たれ(塩糀)
  - ☆ご家庭で用意していただくもの…サラダ油、牛乳

分かりやすいレシピがついているので、旦那さんやお子さんでも簡単につくれます!



直径13cm×深さ4cmのお皿に、3杯分できました



## 北川あゆみさんファミリー

### 広島産かきの甘辛炒めセット

本体価格740円 税込価格799円  
企画予定▶5月4週  
凍 かき…120g 野菜(ほうれん草・白ねぎ・しめじ・人参)…250g たれ(りんご醤油)

調理時間:12分 楽々度:100点

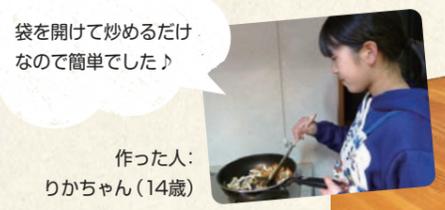
野菜を切らなくても良くたれも入っているから手軽ですね

「カキのくさみもなく、美味しかった!」とりかちゃん。お兄ちゃん(17歳)も初めて食べるりんご醤油たれの味に「ご飯がすすむね」と高評価です。母、あゆみさんは「包丁、まな板が要らず、フライパン1つで作れるのに本格的な料理ができてとっても便利。4人前のセットがあるといいですね」と話します。



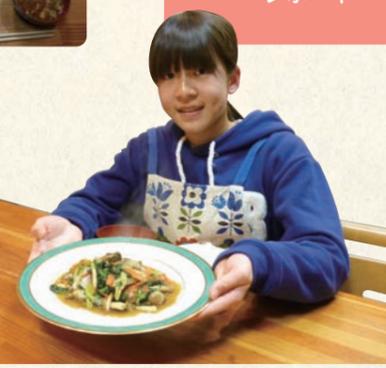
作ってみました

組合員さんの  
楽々キッチン  
クッキング  
レポート



袋を開けて炒めるだけなので簡単でした♪

作った人:  
りかちゃん(14歳)



## 今川ふみ代さんファミリー

### 広島産かきの甘辛炒めセット

調理時間:13分 楽々度:80点(夫)

元々料理をしない主人です。この楽々加減を理解できないのは(笑)主婦としては、楽々度はもちろん100点!

「もう一品欲しいな、という時に利用したいです。自分が外出しなくてはならず、夫と子どもで食事をする時にもぴったりです」とふみ代さん。2人のお子さんも「甘酢もカキも美味しかった!」と口を揃えます。パパも「冷凍とは思えないほどカキが美味しかった」と自分の作った料理にご満悦でした。



カキがプリプリ! パパ、ありがとう

ちゃんとできるかな?

育ち盛りの子どものおかずにもぴったりね



料理はあまりしたことはないけど…

思ったより簡単に作れました



作った人:パパ  
横で見てもスムーズでした by妻

## 四ツ橋美奈子さんファミリー

### 4種野菜といかのみそ炒めセット

本体価格670円 税込価格723円  
企画予定▶5月2週

凍 ヤリイカ…150g 野菜(ピーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ)…220g たれ(辛口みそ)

調理時間:7分 楽々度:100点

火が通りやすいようにカットされていて野菜の火の通りもムラなくGOOD!

「子どもを習いごとや塾に送り出す前に、急いで準備しなければならない時に利用したいですね。短時間で調理できるので、イカも柔らかく仕上がりました」と美奈子さん。小学校3年生の息子さんも「すっごく美味しくて、炒めたたれごとご飯に乗けて食べたよ!」



もう少しお値打ちだとうれしいですね

作った人:  
美奈子さん



栄養バランスが良さそうだね

彩りもキレイで食欲をそそるね!

## 永田美和子さんファミリー

### 4種野菜といかのみそ炒めセット

調理時間:7分 楽々度:95点

簡単なのに、しっかり手作り感があるところが良いですね

「回鍋肉好きな息子たちも、お代わりしたいと言っていました。残ったら明日のお弁当に入れて欲しいと、リクエストをすくらしい。帰宅がいつもより遅くなった時などにいいですね。我が家は6人家族なので、メインではなくサブの扱いになるのがちょっと残念です」



作った人:美和子さん