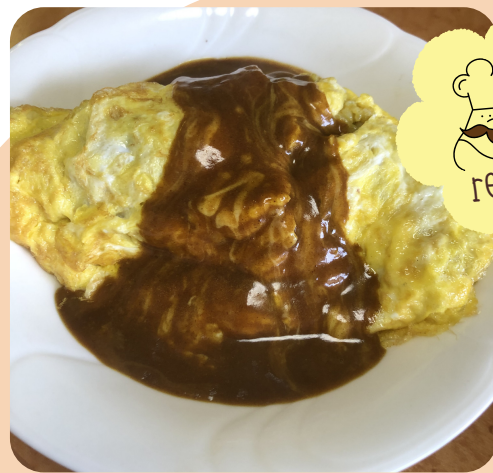


夏休みランチ

簡単アレンジレシピ



かんたん
recipe

「オムチーズカレー」

作り方

- ①温めたチキンライスでオムライスを作る。
- ②「直火焼カレーフレーク」30gをお湯に溶かし、煮る。
- ③「ミックスチーズ」をお好みの量入れ、オムライスにかけたらできあがり

かんたん
recipe

「かぼちゃとチキンのクリームドリア」

材料

- ・ G C 「チキンライス」 2袋
- ・ 冷凍かぼちゃ 300 g 程度
- ・ ミックスチーズ 適量
- ★ホワイトソース(弱火調理)
- ・ 小麦粉…大さじ3
- ・ 牛乳…300ml
- ・ バター…30 g
- ・ チキンコンソメ…5 g

作り方

- 1 チキンライスは2分半、冷凍かぼちゃは1分半ほどレンジで温める(半解凍になる程度)
- 2 小鍋にバターを溶かし、ヘラで小麦粉とチキンコンソメを合わせる。
- 3 牛乳を少量ずつ入れる。ヘラを鍋底に当てながら絶えず混ぜる。
- 4 「鍋底が見える様になったら牛乳を足す」を繰り返して、全体がもったりとしてきたら、火からおろす。
- 5 1のチキンライスを耐熱皿の深さ半分程度入れ、かぼちゃを上にならべる。
- 6 5にホワイトソースとチーズをかけ、180℃に温めたオーブンで10分程度焼く。

ホワイトソース作り方



動画はこちら

おすすめ商品
カタログGREEN
21号
2026.8



067 隔週
おチキンライス 250g×2
506円 (税込 546.48円)

NO! 通販子操作 冷凍 産直若鶏、国産米を使用しています。400kcal、塩分2.2g/1食250gあたり

糸引きが良く、風味豊かなチーズです。



直火の釜で丁寧に焼き上げました。



0580 289
直火焼カレーフレーク(中辛) 170g(35g×4)
415円 (税込 448.20円)



084 スポット
冷凍北海道産 栗かぼちゃ 500g
404円 (税込 436.32円)

NO! 通販子操作 冷凍 産直若鶏、国産米を使用しています。400kcal、塩分2.2g/1食250gあたり

グリーンコープのたまごは赤玉・ピンク玉です。



313 毎週
元気いっぱい 産直たまご6個 330g~410g
290円 (税込 313.20円)

NO! 通販子操作 冷凍 産直若鶏、国産米を使用しています。400kcal、塩分2.2g/1食250gあたり

563 隔週
おチキンコンソメ 60g(6g×10個入)
344円 (税込 371.52円)



314 毎週
おびん牛乳 ノンホモ 900ml
361円 (税込 389.88円)

NO! 通販子操作 冷凍 産直若鶏、国産米を使用しています。400kcal、塩分2.2g/1食250gあたり

おすすめ商品
カタログGREEN
21号
2026.8

がっつり肉料理でスタミナをつけよう！ 材料はプラス1品！産直肉レシピ



焼肉ビビンバ丼

産直牛肉
レシピ

ビビンバ炒飯をフライパンで
温めた後、産直牛を炒め、
塩胡椒で味付け、ビビンバの上に
のせたら完成！



産直豚を1～2cm幅に切り、
炒める。火が通ったら
万能うまっ辛だれをかけて、
さらに炒めたら完成！

産直豚肉
レシピ

豚カルビうま辛炒め



スパイシーカレーからあげ

産直若鶏
レシピ

一口大に切った鶏肉に
カレー粉小さじ1と
塩小さじ1/2を揉み込む。
10分ほど置いてから、
片栗粉をまぶして、
5分～6分揚げる

粉末塩麹からあげ
レシピ②

