

2019年2月改定版

【1人前セット】のレシピ



(カット & 盛り付け見本)



調理方法

- 【1】商品のパッケージから取り出す。
- 【2】器やバットに並べる
- 【3】料理名に沿ってムースをカットする
- 【4】ムース食を陶器の器に盛りつける
- 【5】冷凍のまま電子レンジ又は蒸し器で加熱
- 【6】加熱後に取り出してソースをかける
- 【7】完成





【1人前セット】商品詳細 & 盛り付け例 (1週目)

商品名と切り方

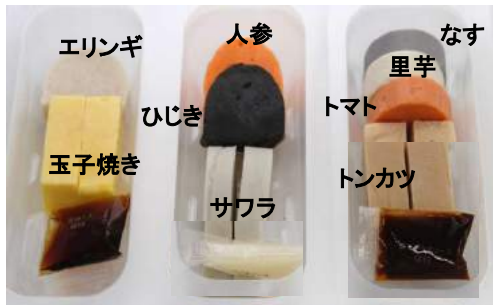
(注1) 切り方は最後尾【ムース食の切り方一覧】参照

1週目 - 1



	分類	商品名	(注1) 切り方	番号
朝食	メイン	サーモン	そのまま2枚を盛り付け	
	ソース	中華あん		
	小鉢①	うずら豆	サイコロ切り1/10 カット	⑫
昼食	メイン	海老	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	チリソース		
	小鉢①	ほうれん草	拍子切り 1/5 カット	⑨
夕食	小鉢②	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
	メイン	ハンバーグ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	トマトソース		
夕食	小鉢①	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨
	小鉢②	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫
	小鉢③	ポテトサラダ	つぶし	⑮

1週目 - 2



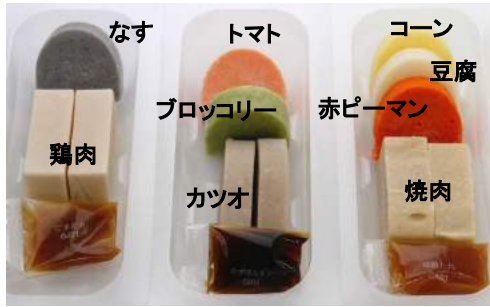
	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	醤油ダレ		
	小鉢①	エリンギ	拍子切り 1/8 カット	⑩
昼食	メイン	サワラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	マリネソース		
	小鉢①	ひじき	つぶし	⑮
夕食	小鉢②	人参	拍子切り 1/5 カット	⑨
	メイン	トンカツ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	カレーソース		
夕食	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
	小鉢②	里芋	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢③	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦

1週目 - 3



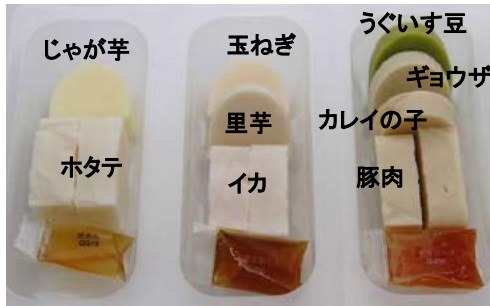
	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	カレー	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
昼食	メイン	牛肉	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	小松菜	つぶし	⑮
夕食	小鉢②	シュウマイ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	タラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	銀あん		
夕食	小鉢①	ごま豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	人参	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢③	ゴボウ	拍子切り 1/5 カット	⑨

1週目 - 4



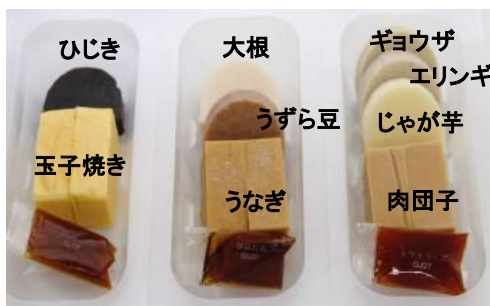
	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	鶏肉	短冊切り	②
	ソース	ごまダレ		
昼食	小鉢①	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	カツオ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	柚子ポン酢		
夕食	小鉢①	ブロッコリー	サイコロ切り1/8 カット	⑪
	小鉢②	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
	メイン	焼肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢③	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫

1週目 - 5



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	ホタテ	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	銀あん		
昼食	小鉢①	じゃが芋	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	イカ	短冊切り	②
	ソース	中華甘酢ダレ		
夕食	小鉢①	里芋	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	玉ねぎ	拍子切り 1/5 カット	⑨
	メイン	豚肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	チリソース		
	小鉢③	うぐいす豆	サイコロ切り1/8 カット	⑪

1週目 - 6



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	カレーソース		
昼食	小鉢①	ひじき	つぶし	⑮
	メイン	うなぎ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	甘ロダレ		
夕食	小鉢①	うずら豆	サイコロ切り1/10 カット	⑫
	小鉢②	大根	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	肉団子	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	トマトソース		
	小鉢③	じゃが芋	銀杏切り1/2 カット	⑦

1週目 - 7



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	鯛	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	中華あん		
昼食	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
	メイン	焼き鳥	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	醤油ダレ		
夕食	小鉢①	さつま芋	つぶし	⑮
	小鉢②	カレイの子	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	プリ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	甘ロダレ		
	小鉢①	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫
小鉢②	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧	
小鉢③	ほうれん草	拍子切り 1/8 カット	⑩	



【1人前セット】商品詳細&盛り付け例 (2週目)

2週目 - 1



商品名と切り方

(注1) 切り方は最後尾【ムース食の切り方一覧】参照

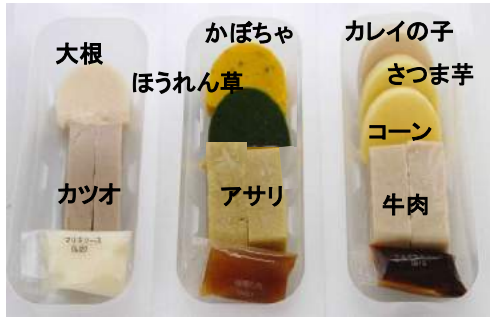
	分類	商品名	(注1) 切り方	番号
朝食	メイン	サーモン	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	銀あん		
昼食	小鉢①	シュウマイ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	ホタテ	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	マリネソース		
夕食	小鉢①	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩
	メイン	豚肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	チリソース		
	小鉢①	うずら豆	サイコロ切り1/8 カット	⑪
小鉢②	玉ねぎ	銀杏切り1/4 カット	⑧	
小鉢③	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦	

2週目 - 2



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	甘ロダレ		
昼食	小鉢①	里芋	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	ハンバーグ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	トマトソース		
夕食	小鉢①	ブロッコリー	サイコロ切り1/8 カット	⑪
	小鉢②	じゃが芋	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	シイラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	ごまダレ		
	小鉢①	ポテトサラダ	つぶし	⑮
小鉢②	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨	
小鉢③	大根	銀杏切り1/2 カット	⑦	

2週目 - 3



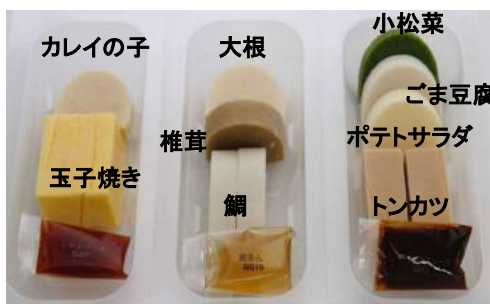
	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	カツオ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	マリネソース		
	小鉢①	大根	銀杏切り1/4 カット	⑧
昼食	メイン	アサリ	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	ほうれん草	拍子切り 1/8 カット	⑩
夕食	小鉢②	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
	メイン	牛肉	拍子切り ハーフ	③
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫
	小鉢②	さつま芋	サイコロ切り1/10 カット	⑫
小鉢③	カレイの子	半月切り1/2 カット	⑥	

2週目 - 4



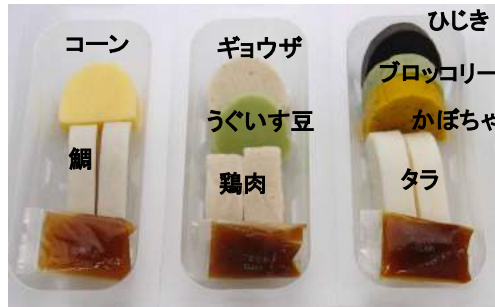
	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	牛肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	柚子ポン酢		
	小鉢①	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩
昼食	メイン	サワラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	甘ロダレ		
	小鉢①	豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
夕食	小鉢②	ゴボウ	拍子切り 1/5 カット	⑨
	メイン	サバ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	中華甘酢ダレ		
	小鉢①	シュウマイ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
小鉢③	玉ねぎ	銀杏切り1/4 カット	⑧	

2週目 - 5



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	トマトソース		
	小鉢①	カレイの子	半月切り1/2 カット	⑥
昼食	メイン	鯛	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	銀あん		
	小鉢①	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨
夕食	小鉢②	大根	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	トンカツ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	ポテトサラダ	つぶし	⑮
	小鉢②	ごま豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
小鉢③	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩	

2週目 - 6



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	鯛	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	コーン	あられ切り1/16カット	⑬
昼食	メイン	鶏肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	ごまダレ		
	小鉢①	うぐいす豆	サイコロ切り1/8 カット	⑪
夕食	小鉢②	ギョウザ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	タラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	カレーソース		
	小鉢①	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢②	ブロッコリー	サイコロ切り1/8 カット	⑪
小鉢③	ひじき	つぶし	⑮	

2週目 - 7



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	豚肉	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	醤油ダレ		
	小鉢①	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦
昼食	メイン	シイラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	チリソース		
	小鉢①	里芋	つぶし	⑮
夕食	小鉢②	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	メイン	肉団子	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	中華甘酢ダレ		
	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
	小鉢②	エリンギ	拍子切り 1/8 カット	⑩
小鉢③	うずら豆	サイコロ切り1/10 カット	⑫	



【1人前セット】商品詳細&盛り付け例 (3週目)

3週目 - 1



商品名と切り方

(注1) 切り方は最後尾【ムース食の切り方一覧】参照

	分類	商品名	(注1) 切り方	番号
朝食	メイン	サーモン	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	柚子ポン酢		
	小鉢①	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
昼食	メイン	海老	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	中華あん		
	小鉢①	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
夕食	小鉢②	豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	鶏肉	斜め切り	④
	ソース	醤油ダレ		
	小鉢①	ほうれん草	拍子切り 1/5 カット	⑨
	小鉢②	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨
小鉢③	じゃが芋	銀杏切り1/2 カット	⑦	

3週目 - 2



朝食 昼食 夕食



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	牛肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	ごまダレ		
	小鉢①	ポテトサラダ	つぶし	⑮
昼食	メイン	うなぎ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	甘口ダレ		
	小鉢①	さつまいも	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	人参	拍子切り 1/5 カット	⑨
夕食	メイン	ブリ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢③	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧

3週目 - 3

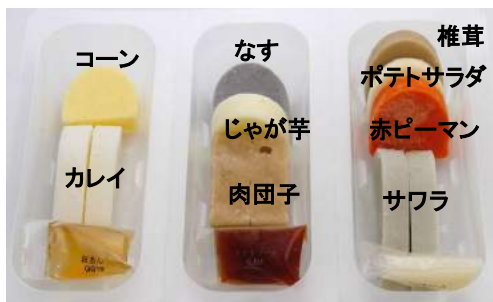


朝食 昼食 夕食



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	そのまま盛り付け	
	ソース	醤油ダレ		
	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
昼食	メイン	牛肉	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	ごま豆腐	半月切り1/2 カット	⑥
	小鉢②	シュウマイ	銀杏切り1/2 カット	⑦
夕食	メイン	イカ	短冊切り	②
	ソース	チリソース		
	小鉢①	人参	拍子切り 1/5 カット	⑨
	小鉢②	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢③	ブロッコリー	サイコロ切り1/8カット	⑪

3週目 - 4

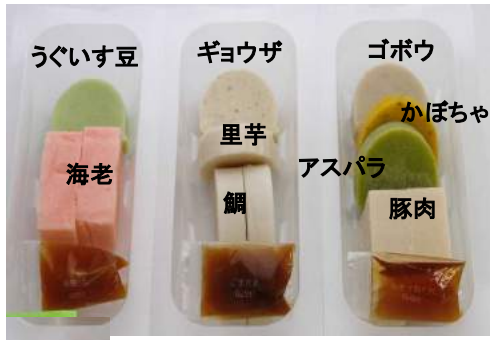


朝食 昼食 夕食



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	カレー	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	銀あん		
	小鉢①	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫
昼食	メイン	肉団子	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	トマトソース		
	小鉢①	じゃが芋	サイコロ切り1/8 カット	⑪
	小鉢②	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦
夕食	メイン	サワラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	マリネソース		
	小鉢①	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	ポテトサラダ	つぶし	⑮
小鉢③	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨	

3週目 - 5



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	海老	拍子切り ハーフ	③
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	うぐいす豆	サイコロ切り1/8カット	⑪
昼食	メイン	鯛	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	ごまダレ		
	小鉢①	里芋	つぶし	⑮
夕食	小鉢②	ギョウザ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	メイン	豚肉	乱切り 1/8 カット	⑤
	ソース	中華甘酢ダレ		
夕食	小鉢①	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢③	ゴボウ	拍子切り 1/5 カット	⑨

3週目 - 6



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	アサリ	拍子切り ハーフ	③
	ソース	中華甘酢ダレ		
	小鉢①	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
昼食	メイン	焼肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	醤油ダレ		
	小鉢①	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩
夕食	小鉢②	エリンギ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	メイン	カツオ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	柚子ポン酢		
夕食	小鉢①	カレイの子	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢②	ほうれん草	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢③	大根	半月切り1/2 カット	⑥

3週目 - 7

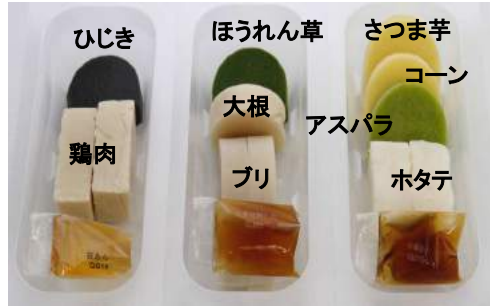


	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	タラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	中華あん		
	小鉢①	うずら豆	サイコロ切り1/10 カット	⑫
昼食	メイン	焼き鳥	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	銀あん		
	小鉢①	ポテトサラダ	つぶし	⑮
夕食	小鉢②	玉ねぎ	銀杏切り1/4 カット	⑧
	メイン	サバ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	味噌ダレ		
夕食	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
	小鉢②	うぐいす豆	サイコロ切り1/8カット	⑪
	小鉢③	椎茸	拍子切り 1/8 カット	⑩



【1人前セット】商品詳細&盛り付け例（4週目）

4週目 - 1



商品名と切り方

(注1) 切り方は最後尾【ムース食の切り方一覧】参照

	分類	商品名	(注1) 切り方	番号
朝食	メイン	鶏肉	短冊切り	②
	ソース	銀あん		
	小鉢①	ひじき	つぶし	⑮
昼食	メイン	ブリ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	中華甘酢ダレ		
	小鉢①	大根	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	ほうれん草	拍子切り 1/8 カット	⑩
夕食	メイン	ホタテ	拍子切り ハーフ	③
	ソース	中華あん		
	小鉢①	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	コーン	サイコロ切り1/10 カット	⑫
	小鉢③	さつまいも	銀杏切り1/2 カット	⑦

4週目 - 2



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	サワラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	柚子ポン酢		
	小鉢①	じゃが芋	銀杏切り1/2 カット	⑦
昼食	メイン	ハンバーグ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	カレイの子	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢②	人参	拍子切り 1/5 カット	⑨
夕食	メイン	うなぎ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	甘口ダレ		
	小鉢①	うずら豆	サイコロ切り1/8 カット	⑪
	小鉢②	ブロッコリー	サイコロ切り1/8 カット	⑪
	小鉢③	ゴボウ	拍子切り 1/5 カット	⑨

4週目 - 3



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	玉子焼き	そのまま盛り付け	
	ソース	トマトソース		
	小鉢①	トマト	半月切り1/2 カット	⑥
昼食	メイン	アサリ	拍子切り ハーフ	③
	ソース	味噌ダレ		
	小鉢①	里芋	銀杏切り1/4 カット	⑧
	小鉢②	椎茸	拍子切り 1/5 カット	⑨
夕食	メイン	トンカツ	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	カレーソース		
	小鉢①	ポテトサラダ	つぶし	⑮
	小鉢②	なす	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢③	ひじき	つぶし	⑮

4週目 - 4



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	イカ	短冊切り	②
	ソース	チリソース		
昼食	小鉢①	ごま豆腐	半月切り1/2 カット	⑥
	メイン	焼き鳥	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	醤油ダレ		
夕食	小鉢①	ギョウザ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	アスパラ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	メイン	サーモン	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	マリネソース		
	小鉢①	豆腐	銀杏切り1/2 カット	⑦
小鉢②	うぐいす豆	サイコロ切り1/10 カット	⑫	
小鉢③	里芋	つぶし	⑮	

4週目 - 5



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	カレー	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	中華あん		
昼食	小鉢①	ほうれん草	拍子切り 1/8 カット	⑩
	メイン	イカ	拍子切り ハーフ	③
	ソース	カレーソース		
夕食	小鉢①	エリンギ	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	ひじき	つぶし	⑮
	メイン	焼肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	ごまダレ		
	小鉢①	かぼちゃ	銀杏切り1/4 カット	⑧
小鉢②	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩	
小鉢③	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩	

4週目 - 6



	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	プリ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	ごまダレ		
昼食	小鉢①	さつま芋	つぶし	⑮
	メイン	シウマイ	そのまま2枚を盛り付け	
	ソース	柚子ポン酢		
夕食	小鉢①	シュウマイ	銀杏切り1/2 カット	⑦
	小鉢②	カレイの子	半月切り1/2 カット	⑥
	メイン	肉団子	小さい拍子切りハーフ	③
	ソース	デミグラスソース		
	小鉢①	大根	銀杏切り1/2 カット	⑦
小鉢②	人参	半月切り1/2 カット	⑥	
小鉢③	ゴボウ	拍子切り 1/8 カット	⑩	



朝食 昼食 夕食

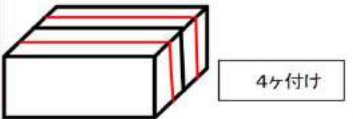

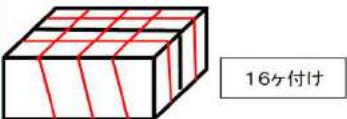

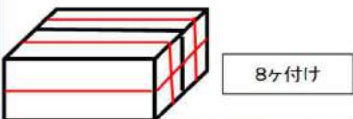

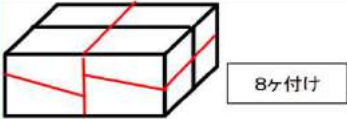

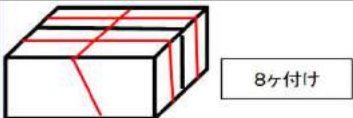





	分類	商品名	切り方	番号
朝食	メイン	タラ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	カレーソース		
	小鉢①	赤ピーマン	拍子切り 1/8 カット	⑩
昼食	メイン	豚肉	拍子切り 1/2 カット	①
	ソース	マリネソース		
	小鉢①	小松菜	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	玉ねぎ	銀杏切り1/4 カット	⑧
夕食	メイン	ブリ	2枚を半重ねで盛り付け	
	ソース	甘ロダレ		
	小鉢①	ブロッコリー	拍子切り 1/8 カット	⑩
	小鉢②	ごま豆腐	そのまま盛り付け	
	小鉢③	うずら豆	拍子切り 1/8 カット	⑩




ムース食の切り方一覧

メイン料理用ムース (30g×2ヶ)

<p>① 厚めの拍子切り ※ムース2カンを各々1/2にカット</p>  <p>4ヶ付け</p> 	<p>④ 斜め切り ※①の拍子切りを使用して、それを真横に更に1/2にカット</p>  <p>16ヶ付け</p> 
<p>② 短冊切り ※①の拍子切りを使用して、それを真横に更に1/2にカット</p>  <p>8ヶ付け</p> 	<p>⑤ 乱切り ※ムース2カンを4等分のサイコロ切りにし、更に1/2にカット</p>  <p>8ヶ付け</p> 
<p>③ 小さい拍子切りハーフ ※①の拍子切りを使用して、それを更に1/2にカット</p>  <p>8ヶ付け</p> 	<p>⑥ 半月切り 1/2にカット</p>  

小鉢料理用ムース ①、②、③ 各20g

<p>⑦ 銀杏切り 1/2にカット</p>  	<p>⑩ 拍子切り 1/8にカット</p>  	<p>⑬ あられ切り 1/16にカット ※⑩のサイコロ切りにして更に1/2にカット</p>  
<p>⑧ 銀杏切り 1/4にカット</p>  	<p>⑪ サイコロ切り 1/8にカット</p>  	<p>⑭ 厚めの拍子切り(玉子焼き) ※ムース2カンを各々1/2にカット</p>  
<p>⑨ 拍子切り 1/5にカット</p>  	<p>⑫ サイコロ切り 1/10にカット</p>  	<p>⑮ つぶし ※加熱後にスプーンなどでつぶす。</p> 