

Livret recettes

MAÎTRE FRANÇAIS
— LA QUALITÉ DU PROFESSIONNEL —





**M A T R E
FRANCAIS**

Un prologue

Très cher client japonais,

Nous mettons à votre service une compétence industrielle Française hautement professionnelle garantissant une qualité maîtrisée de nos produits.

La virtuosité de nos équipes de développement est de trouver la créativité dans le produit qui s'accordera le mieux avec la cuisine que vous aimez déguster.

Un savoir-faire du savoir-vivre à la Française !

親愛なる日本のお客様へ

私どもは、高度でかつ専門的なフランスの工業技術を用いて、優れた高品質の製品を皆様にお届けします。また、弊社の開発部門は、お客様がよりおいしく料理を召し上がっていただけるよう、独創的な製品を開発しております。是非、フレンチスタイルのノウハウをお楽しみください。



Jean-Charles

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping 'J' followed by a smaller 'C'.

菜めしごはん弁当

ジャコや木綿豆腐はカルシウムを多く含んでいます。カブの葉等に含まれるビタミンCや鶏ひき肉などのたんぱく質と一緒に摂ることで吸収がアップし、骨粗鬆症を予防します。

■ジャコ入り菜めし

●材料

カブ又は大根の葉…………… 15g
ジャコ…………… 大さじ2
ごはん…………… 150g

●作り方

- 1 カブの葉は茹でて細かく切り、水気を絞る。
- 2 フライパンにジャコを入れて空炒りする。
- 3 ごはんに1と2を混ぜる。

■鶏肉と豆腐のしゅうまい

●材料

しゅうまいの皮…………… 3枚
くこの実…………… 1.5粒

A

鶏ひき肉…………… 30g
木綿豆腐(水切り)……1/8丁
玉ねぎみじん切り 大さじ1
片栗粉…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々

●作り方

- 1 Aの材料を全てボウルに入れよく練り、しゅうまいの皮で包む。
- 2 シリコンスチーマーに(スチームプレート使用)しゅうまいをのせて水をふり、蓋をしてレンジで1分加熱する。

■蒸し根菜のごま酢かけ

●材料

にんじん…………… 6g
ごぼう…………… 7g
レンコン…………… 15g

A

すりごま…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1/2
酢…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1/2

●作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切り、シリコンスチーマーに入れ、水大さじ3を加えて電子レンジで1分加熱する。
- 2 1をAで和える。

その他、スナップエンドウ

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

ヨーグルト味の寒天100g

445kcal



トマトソースパスタランチ

鶏ささ身や白身魚は高たんぱく質で、低カロリー食材です。チーズのたんぱく質や玉ねぎのビタミンCと共に疲労回復や美肌をサポートしますので、疲れを感じている人におすすめです。

■ トマトソースパスタ

● 材料

パスタ…………… 60g
トマトソース……1/3缶 20g使用

● 作り方

1 パスタは茹でて、トマトソースをのせる。
(トマトソースは、トマトの水煮を煮詰めて塩、こしょうしたもの)

■ 鶏肉のコルドンブルー 1/2使用

● 材料

鶏ささ身…………… 1本
ロースハム…………… 1枚
スライスチーズ…………… 1/2枚
塩、こしょう…………… 各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油…………… 各適量

● 作り方

1 鶏ささ身はラップに挟んで麺棒などでたたいて薄くし、塩、こしょうをふる。
2 1にロースハムとスライスチーズをはさみ、半分に折り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
3 フライパンにサラダ油を熱し2を焼く。

■ 白身魚のアクアパッツァ風

● 材料

白身魚…………… 1/4切れ
ミニトマト…………… 1個
玉ねぎみじん切り……大さじ1/2
塩、こしょう…………… 各少々
オリーブオイル…………… 小さじ1/2

● 作り方

1 白身魚は一口大に切り、塩、こしょうをふる。ミニトマトは1/4に切っておく。
2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎのみじん切りを炒めたら、1と水大さじ1を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。

その他、セロリのピクルス15g、キャベツの千切り10g、レモン5g

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

リンゴのヨーグルト蒸しパン1個

368kcal



ささみのロール蒸し弁当

高たんぱく質で低カロリーな食材の鶏ささ身を蒸し料理でさらにヘルシーに。セロリやひじきは食物繊維を多く含み、体に不要なものを体外に排出するので、便秘も予防するなどの効果が期待できます。

■鶏ささ身のロール蒸し

●材料

鶏ささ身(筋なし).....	1本
にんじん.....	5g
ほうれん草.....	1本
塩、こしょう.....	各少々

●作り方

- 1 にんじんは千切りにして、さっと茹でておく。ほうれん草も茹でておく。
- 2 鶏ささ身をラップに挟み、麺棒などで上からたたき、薄くする。
- 3 2に塩、こしょうをふって1をのせぐるくと巻いて、巻き終わりを下にしてシリコンスチーマーに置き、蓋をしてレンジ(600W)で1分20秒加熱する。

■ミックス野菜のピクルス 35g使用

●材料

にんじん.....	1/3本
きゅうり.....	1/2本
セロリ.....	1/2本
玉ねぎ.....	1/4本

A

酢.....	大さじ3
固形スープの素.....	1/4個
水.....	大さじ3
砂糖.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/2

●作り方

- 1 にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切り、それぞれさっと茹でておく
- 2 きゅうりとセロリは乱切りし、塩(分量外)をふって15分おく。
- 3 鍋にAを入れてひと煮立ちしたら冷ます。
- 4 1と2を3の汁で漬ける。

■ひじきごはん

●材料

ごはん.....	150g
ひじきの煮物.....	15g
紅しょうが.....	4g

●作り方

- 1 ごはんにひじきの煮物を混ぜる。

その他、ブロッコリー1房、茹できぬさや3枚、タイム少々

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

カステラ 1切れ又は小さめの和菓子 1個

353kcal



海老とレンコンのゆず煮弁当

海老は高たんぱく質、低脂肪食材です。さらに、含まれるタウリンは血中のコレステロール値を低下させる働きがあり、動脈硬化などの予防に役立ちます。

■海老とレンコンのゆず煮

●材料

海老	2尾
レンコン	30g
ゆずの皮	少々
さやえんどう	2枚

A

だし汁	大さじ3
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

●作り方

- 1 海老は背ワタとカラを取り除く。レンコンは薄く皮をむき乱切りにする。ゆずの皮は千切りしておく。
- 2 鍋にAとレンコンを入れて煮立てたら、海老とゆずの皮を加えひと煮立ちさせて、そのまま冷ます。

■鶏ささ身とごぼうのそぼろごはん

●材料

鶏ささ身(筋なし)	1/4本
ごぼう	12g
ごはん	150g
さやいんげん	1/2本

A

醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

●作り方

- 1 鶏ささ身は包丁でたたいて細かくし、ごぼうはみじん切りにする。
- 2 鍋に1とAを入れて混ぜながら煮てそぼろにし、ごはんに混ぜる。

■もやしときくらげのナムル 1/3量使用

●材料

もやし	1/2袋
きくらげ(もどしておく)	1枚
にんじん千切り	5g

A

醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ラー油	少々

●作り方

- 1 きくらげとにんじんは千切りする。
- 2 1ともやしをさっと茹でて冷ます。
- 3 2をAで和える。

その他、ミニトマト1個、ゆでうずら卵2個、まぐろ佃煮2個

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

ジャムのセクラッカー2枚

432kcal



焼きうどん弁当

豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立ちます。また小松菜や人参、ピーマンなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、美肌作りをサポートしてくれるため、疲れや肌荒れが気になる人におすすめです。

■焼きうどん

●材料

ゆでうどん	2/3玉
豚もも薄切り肉	1枚
キャベツ	1枚
ピーマン	1/2個

■菜の花レンジ肉ボール

●材料

A 豚赤身ひき肉	50 g
卵白	1/2個分
パン粉	大さじ1
塩、こしょう	各適量
片栗粉	適量
卵白	適量
ホールコーン缶	50 g

■小松菜とにんじんのり和え 2/3量使用

●材料

小松菜	1本
にんじん	5 g
焼きのり	1/4枚
醤油	小さじ1/2

その他、きのこ型ラディッシュ 2個、レタス少々、きゅうり少々

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

70g位のコーヒーゼリー 1個

A

中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1
絹さや	1枚
パセリ	少々

●作り方

- 1 豚もも薄切り肉とキャベツは1cm幅に、ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し1を炒めたら、レンジにかけてほぐしたゆでうどんとAを加えてからめるように炒める。

●作り方

- 1 ボウルにAを入れてよく練り、3等分にして丸める
- 2 1に片栗粉、卵白、ホールコーンの順につける。
- 3 シリコンスチーマーにスチームプレートを置き、2をのせてラップをかけ、レンジ(600W)で1分加熱する。

441 kcal



いかの生姜焼き弁当

いかは高たんぱく質、低脂肪のヘルシーな食材です。また桜エビに多く含まれるカルシウムはだ
いこんやパセリなどに含まれるビタミンCの吸収を助け、骨粗鬆症を予防します。

■いかの生姜焼き

●材料

生いか(身のみ)…… 1/3パイ分
サラダ油 …………… 小さじ1/2

A
醤油…………… 小さじ1/2
生姜すりおろし
…………… 小さじ1

■ミックスなます 1/3量使用

●材料

A
だいこん…………… 50g
にんじん…………… 10g
きくらげ …… 1枚(もどしておく)
黄ピーマン…………… 1/8個

B
酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4

■桜エビの卵焼き

●材料

桜エビ…………… 大さじ1
長ねぎ…………… 2cm
卵…………… 1個

めんつゆ…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 小さじ1/2
パセリ…………… 少々

その他、栗ごはん(ごはん150g、甘栗2粒、黒ごま ひとつまみ)
スナップエンドウ1.5本

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

おせんべい1枚

●作り方

- 1 生いかは皮をむいて食べやすいように包丁目を入れ、3cm×2cmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を炒めてAで味をつける。

●作り方

- 1 A材料は千切りにし、塩(分量外)をふって15分おく。
- 2 1の水気を絞り、Bで和える。

●作り方

- 1 桜エビと長ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 卵を割りほぐし、めんつゆと1を加える。
- 3 卵焼き器にサラダ油を敷き、2を1/3量流し入れてまとめ、残りを2回に分けて入れながら厚焼き卵をつくる。

449kcal



鮭のハーブ焼き弁当

鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、抗酸化力に優れ、免疫力を高めてくれます。キャベツやアスパラのビタミンCも免疫力を高め、レンコンの粘り成分ムチンは粘膜を保護するので、風邪の予防におすすめです。

■鮭のハーブ焼き

●材料

生鮭 1/2切れ
 塩・こしょう、好みのハーブ 適量
 オリーブオイル 小さじ1
 ディル(香草系香辛料) 少々
 レタス 少々

●作り方

- 1 生鮭に塩、こしょう、ハーブをふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1をソテーする。

■キャベツとアスパラの辛子和え

●材料

キャベツ 1/4枚	A	醤油 少々
グリーンアスパラ 1/2本		練り辛子 少々

●作り方

- 1 キャベツはさっと茹でて細切りし、グリーンアスパラは茹でて斜め切りにする。
- 2 1をAで和える。

■レンコンとつきコンニャクのしょうが炒め

●材料

レンコン 20g	A	醤油 小さじ1
つきコンニャク 20g		だし汁 小さじ2
しょうが千切り 少々		ごま油 小さじ1

●作り方

- 1 レンコンは1/4に切って薄切りし、つきコンニャクは茹でて、ざく切りする。
- 2 フライパンにごま油を熱し1としょうがを炒めた後、Aで味をつける。

■パセリごはん

●材料

ごはん 150g
 パセリみじん切り 大さじ1
 塩 少々

●作り方

- 1 ごはんに塩とパセリを混ぜる。

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

小さめの紙カップヨーグルト1個

412kcal



チキンのバルサミコソテー弁当

鶏肉は必須アミノ酸のバランスが良いたんぱく質を含む食材です。枝豆やかぶ、グレープフルーツに含まれるビタミンCは、たんぱく質からコラーゲンを生成するのをサポートし、美肌作りに役立ちます。

■チキンのバルサミコソテー

●材料

鶏もも肉……………25g
玉ねぎ……………15g
オリーブオイル…小さじ1/4

A

バルサミコ酢… 小さじ1/2
塩、こしょう… 適量

●作り方

- 1 鶏もも肉はそぎ切りし、玉ねぎは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し1を炒めたら、Aで味をつける。

■枝豆ごはん

●材料

A ごはん……………150g
冷凍枝豆……………10粒
塩……………適量
白いりごま……………小さじ1

●作り方

- 1 ごはんに塩と枝豆を混ぜて白いりごまをふる。

■カブのグレープフルーツ和え

●材料

カブ……………1個
塩……………適量
グレープフルーツ…2房
(果肉のみ)

- 1 カブは食べやすい大きさに切って、塩をふっておく。
- 2 1をグレープフルーツと合わせる。

その他、サニーレタス 1/4枚、ゆでオクラ1本、黄、赤パプリカ各1cm幅

お弁当とこんなおやつで500kcal以下

貝殻型マドレーヌ1個

387kcal



トンカツ弁当

豚肉に含まれるビタミンB12は、たんぱく質の合成や修復を助けたり、筋肉の末梢神経の傷を治したりする働きがあり、肩こりや腰痛を和らげます。

■柚子胡椒風味のとんかつ

●材料

豚ヒレ肉又はもも肉厚切り…… 80g
 柚子胡椒 …………… 小さじ1/2
 塩 …………… 少々
 揚げ油 …………… 適量

A

小麦粉、溶き卵、パン粉
 …………… 各適量

●作り方

- 1 肉はたたいて1cm位の厚さにし、柚子胡椒を塗る。
- 2 1にAをつけてフライパンに多めの油を熱し揚げる。

■ズッキーニのジョン

●材料

ズッキーニ …………… 30g
 小麦粉、卵液、塩 …………… 各適量
 あれば糸唐辛子 …………… 適量
 サラダ油 …………… 小さじ1

●作り方

- 1 ズッキーニは厚めに切り、小麦粉をまぶす。
- 2 1に塩少々を加えた卵液をつけ、糸唐辛子をのせて、サラダ油を熱したフライパンで焼く。

■かみなりコンニャク 焼きねぎ 1/2量使用

●材料

こんにやく …………… 1/4枚
 長ねぎ …………… 10cm
 ごま油 …………… 小さじ1/2

A

醤油 …………… 小さじ1/2
 七味唐辛子 …………… 少々

●作り方

- 1 コンニャクはちぎって下茹でする。長ねぎは2cmに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し長ねぎに焼き色をつけたら、コンニャクを入れてAで味をつける。

その他、白ごはん200g、きざみキャベツ15g、赤パプリカ少々、パセリ少々、レモン少々
 ふりかけ(青菜)1袋 卵の黄身(うらごし) 1/4個分

618kcal



ブリ大根弁当

ブリに含まれるDHAやEPAは、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。また、木綿豆腐や桜エビに含まれるカルシウムの吸収をアップするビタミンDも豊富に含まれます。

■ブリ大根 1/6量使用

●材料

大根……………1/4本
ブリ……………2切れ
めんつゆ……………1/4カップ
ごま油……………大さじ1/2
さやいんげん……………1/3本

■ウインナーごはん

●材料

ウインナー……………2本
ごはん……………150g
パセリみじん切り……………小さじ1

■もやしのチャンプル 1/2量使用

●材料

もやし……………1/4袋
木綿豆腐(水切り)……………1/6丁
卵……………1/2個

■にんじんと桜エビのマヨ和え

●材料

ゆでにんじん千切り……………1cm
桜エビ……………小さじ1
マヨネーズ……………小さじ1/4

●作り方

- 1 大根は食べやすい大きさに切って下茹でする。
- 2 ブリは1切れを6等分に切り、湯をかけておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し大根を炒め、かぶる位のだし汁を加えて煮立ったらアクを取り除き、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 4 3にめんつゆを加えて2〜3分煮た後、ブリを加えてさらに3〜4分煮る。

●作り方

- 1 ウインナーは小口切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒めておく。
- 2 1とパセリみじん切りをごはんに混ぜる。

●作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、もやしと木綿豆腐を炒めたら、卵を加えて塩、こしょうで味を調える。

●作り方

- 1 ゆでにんじんと桜エビをマヨネーズで和える。

その他、ししとう2本

631kcal



カレーライスランチ

ブロッコリーやにんじんを加えることで、ビタミンAやカルシウム、食物繊維がアップし、風邪や便秘を予防します。また、ビタミンAには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

■カレー

●材料

レトルトカレー …………… 1袋

ブロッコリー…………… 3房

星型のにんじん…………… 3枚

ゆでうずら卵…………… 2個

白ごはん…………… 200g

パセリ…………… 少々

*表示にしたがってレンジにかけてください。

(前日の晩ごはんののこりでも良いでしょう)

■ちくわのきゅうり巻き

●材料

ちくわ…………… 1本

きゅうりスライス…………… 2枚

●作り方

1 ちくわにきゅうりをのせ、くるくると巻いて楊枝で止める。

その他、ラディッシュ 1/2個

660kcal



プルコギ弁当

牛肉に含まれる鉄は吸収率の高いヘム鉄で、貧血を予防するための鉄の補給源として優れた食材です。さらに亜鉛はホルモンの合成・分泌に関わる成分です。

■プルコギ 1/2量使用

●材料

牛薄切り肉…………… 100g
玉ねぎ…………… 1/4個
パプリカ…………… 1/8個
ピーマン…………… 1/2個

焼き肉のタレ…… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ2
白いりごま…… 小さじ1/2

■ちくわ入り甘卵焼き

●材料

ちくわ…………… 1/4本
卵…………… 1個
サラダ油… 小さじ1/4個

A
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 少々

■白菜の中華和え

●材料

白菜…………… 1/2枚

A
ごま油…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1

その他、白ごはん(ふりかけ 鮭わかめ1袋→おむすび2個分
のりと枝豆2粒→おむすび1個分)
オレンジ1/6個、ぶどう(緑)3個、プチトマト1個、パセリ少々

●作り方

- 1 牛薄切り肉は1cm幅に切って焼肉のタレをからめておく。玉ねぎは薄切り、パプリカとピーマンは細切りにする。
- 2 フライパンにごま油2/3量を熱し1を炒めたら、残りのごま油をまわしかけて白いりごまをふる。

●作り方

- 1 ちくわは細切りしておく。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加える。
- 3 卵焼き器にサラダ油を塗り、2の1/3量を入れてちくわを散らし、片方にまとめる。サラダ油を塗りながら残りの卵液を2回に分けて入れ、厚焼き卵をつくる

●作り方

- 1 白菜はさつと茹でて細切りし、よく水気を絞り、Aと和える。

629kcal



さんまの蒲焼き丼

さんまに含まれるビタミンB12はほうれん草の葉酸と協力しあって、貧血を予防します。またほうれん草の鉄はキャベツやきゅうりのビタミンCにより、吸収が良くなるので、貧血が気になる人におすすめです。

■さんまの蒲焼き丼

●材料

さんま	1/2尾
小麦粉	適量
めんつゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
ごはん	150g
白髪ネギ	2g

■キャベツのくらげ巻き 1/2量使用

●材料

キャベツ	1/2枚
塩くらげ	10g
きゅうり	1/6本
ブレンドレッシング	小さじ1

■ほうれん草のおひたし 1/2量使用

●材料

ほうれん草	1本	A	醤油	小さじ1/2
白ごま	少々		だし汁	小さじ1

その他、いちご2個

●作り方

- 1 さんまは3枚におろして、腹骨も取り除く。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1をソテーしたら、めんつゆと水大さじ1を加えて煮からめる。
- 3 ごはんに2をのせる。

●作り方

- 1 塩くらげは2時間位水に入れてもどし、ドレッシングと合わせる。
- 2 キャベツはさっと茹でて、きゅうりは千切りする。
- 3 キャベツに1ときゅうりをのせて巻く。

●作り方

- 1 ほうれん草は茹でて3cmに切り、冷ましてAで和える。

449kcal



ロコモコランチ

カリフラワーやゴーヤに多く含まれるビタミンCは、加熱による損失が少なく、風邪予防や美肌効果が期待できます。また、カリウムは利尿作用があり、むくみを解消してくれます。

■ロコモコ

●材料

合挽き肉……………20g
 サラダ油……………小さじ1/2
 うずら卵……………1個
 ごはん……………150g
 ハート型のにんじん…3枚

A

玉ねぎすりおろし… 大さじ1/2
 にんじんすりおろし… 大さじ1/2
 卵液……………大さじ1
 パン粉……………大さじ1
 塩、こしょう……………各少々

B

ケチャップ……………小さじ1
 中濃ソース……………小さじ1

●作り方

- 1 ボウルに合挽き肉とAを入れてよく練り、ハンバーグを作る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、うずら卵を割り入れ、目玉焼きを作り取り出す。
- 3 2のフライパンに1を入れて焼き色をつけたら、蓋をして蒸し焼きして、中心まで火が通ったらBを加えて味をつける。
- 4 ごはんにレタス、3、2をのせる。

■カリフラワーのターメリック甘酢漬け

●材料

カリフラワー……………2房

A

ノンオイルブレンダーッシング……………大さじ1
 ターメリック……………少々

●作り方

- 1 カリフラワーを茹でて冷ました後、Aと合わせておく。

■ゴーヤのチャンプル

●材料

ロースハム……………5g
 ゴーヤ……………15g
 木綿豆腐(水切り)……………1/8個
 塩、こしょう……………各少々
 ごま油……………小さじ1/2

●作り方

- 1 ゴーヤは種を取り除きスライスして、塩(分量外)をふっておく。ハムは細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ゴーヤを絞って入れ、炒める。
- 3 2にハムとくずした豆腐を加え炒めて、塩、こしょうで味をつける。

その他、レタス1/4枚

444kcal



アジアнкаフェランチ

春雨の成分は、ほとんどが炭水化物ですが、脂質は少なく低カロリーで、肥満や生活習慣病を予防してくれるので、体重が気になる人におすすめです。

■ナシゴレン

●材料

牛薄切り肉	20g
玉ねぎ	1/8個
海老	2尾
ししとう	2本
ごはん	150g
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	1/2個
きゅうり	3枚

A	ターメリック	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	唐辛子粉	少々

●作り方

- 1 牛薄切り肉は1cm幅に切って、ナンプラーと唐辛子粉(分量外)を合わせておく。
- 2 玉ねぎは5mm幅に切って海老は小口切りにし、ししとうは斜め切りにしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し1と2を炒めた後、ごはんとAを加えてさらに炒める。

■ヤムウーセン 1/2量使用

●材料

春雨	10g
豚ひき肉	20g
にんじん	10g
きゅうり	1/4本

A	ナンプラー	小さじ1
	レモン汁	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	唐辛子粉	少々

●作り方

- 1 春雨は湯の中に入れてもどしておき、さつと洗って水気を絞る、ざく切りする。
- 2 豚ひき肉はフライパンに入れて空炒りする。にんじんときゅうりは千切りする。
- 3 1と2をAで和える。

その他、(赤)ぶどう5粒、キウイ2cm

532kcal



- Oval S lunch box サイズ:15.8×12.5×7.6cm 容量:上段300cc、下段370cc 【おそうぎいカップ付き】



ポム pomme



ベシュ pêche



マッチャ matcha



バナヌ banane

- Oval L lunch box サイズ:20.5×14.4×8.3cm
容量:上段460cc、下段460cc
【箸付き/おそうぎいカップ付き】



ノワール noir

- Cafe lunch box サイズ:23.8×14.9×5.9cm 容量:中央240cc、両端90cc 【箸付き】



ポム pomme



ベシュ pêche



マッチャ matcha



バナヌ banane

- Slim lunch box サイズ:19.8×74.0×92.0cm 容量:上段265cc、下段335cc



ポム pomme



ベシュ pêche



マッチャ matcha



バナヌ banane

関連製品

本書内で使用したシリコン
スチーマー



Oval S/M/L ●●●●



Rectangular S/M/L ●●●●



Round M/L/LL ●●●●

*印刷の関係上、実物と写真の色味等が異なる場合があります。 *サイズは製品の最大寸法です。

上手な使い方&たたみ方&洗い方

使い方

- 2段タイプのお弁当箱は、食べる際に蓋をひっくり返し、その上に上段を載せてお弁当を食べることができます。(参考ページ:P.10/P.16/P.18/P.22)
- カレー、かつ丼等丼物のお弁当は、上段に具、下段にご飯を入れ、食べる直前に蓋を外し、電子レンジで温めて、下段のご飯に上段の具材を載せれば、即席どんぶりの完成です。(P.24)
- 2段タイプのお弁当箱は、下段をたたむことで、ご飯が食べやすくなります。お弁当箱をたたむ際は、蓋をかぶせ、ゆっくりたたんでください。



たたみ方

- 本体を両手で上からゆっくりとたたんで、蓋をし、ロックして下さい。
- 2段タイプの場合は、上段、下段をそれぞれたたみ、たたんだ下段に上段を重ねてから、蓋をして下さい。
- 勢いよくたたむと汁気が飛び散ることがありますので、汁物が残っている場合は、軽く蓋を載せてから、上段・下段をたたんでください。

洗い方 (やわらかいスポンジ、中性洗剤をご用意ください。)

- ① まず、水かぬるま湯につけて、ご飯のぬめりやおかずの油を浮かします。
- ② お弁当箱をたたんだ状態のまま、洗剤のついたスポンジで、内側の底面、側面を洗います。
- ③ 次に、お弁当箱を広げ、側面、外側を洗います。蓋を洗います。
- ④ よく乾かし、たたんで収納します。

ご飯の量の目安



品名	Oval S lunch box	Oval L lunch box	Cafe lunch box	Slim lunch box
ごはんの量	150g	200~300g	130~150g	150g
お茶碗の目安	約1膳	約1膳半~2膳	約1膳弱	約1膳

ご使用上の注意

- 最初に、中性洗剤でよく洗ってからご使用下さい。
- やわらかいスポンジ・布を使用し、タワシはお避け下さい。
- 蓋を載せる際、ロックをする際は、上から力を加えないで下さい。
押しつぶれてしまうことがあります。(左右から力を加えてください。)
- 火のそばに置かないで下さい。
- 色の濃い食材などは、製品への色移りの原因となることがありますが、品質上の問題はありません。
- 横向きでの持ち運びはお避け下さい。
- 水分の多いものはお避け下さい。
- 熱い食品を入れる際は、必ず冷ましてから蓋をして下さい。
- 空焚きしないで下さい。
- けが防止のため、留め具はそれぞれ片側のみ固定するタイプになっております。
万一、外れた場合でも、簡単にはめることができます。故障ではありません。
- ナイフ等、とがったもののご使用はお控えください。
- 電子レンジ使用の際には、蓋を外して下さい。
- 市販のおそうざいカップをご使用になられる際は、薄手の、高さの低いものをお使いください。
- 水分の少ない食品、油分の多い食品を加熱する際は、加熱時間を短くしてお使い下さい。
- オープン、オープントースター、グリル、直火でのご使用はできません。
- 容器、電子レンジの表示、取扱説明書をよくご確認の上、ご使用下さい。
- シンナーなどの揮発性溶剤のご使用はお避け下さい。
- 使用後はよく洗って、たたむ前によく乾燥させて下さい。

替えパッキンを、
ご希望のお客様へ

0120-538-088

左記フリーダイヤルもしくは
info@maitre-francais.comまで

【受付時間】月曜～金曜 午前9時→午後5時 *祝祭日、年末年始を除く

レシピ監修

フルタニ マサエ

料理研究家・食空間コーディネーター
マダムマーサ・クッキングスタジオ代表



料理のほか、フラワーアレンジメント、テーブルコーディネート、ワイン、紅茶、チーズ等幅広く学ぶ。

また、料理研究のため世界各国(アメリカ・ヨーロッパ・アフリカ・アラブ・アジア諸国)を訪問。料理、お菓子、テーブルコーディネート、マナー等、料理と食文化をトータルして学べる教室も開いている。TV・新聞・雑誌等で、和・洋・中のジャンルにとらわれない独自のアイデア料理を紹介。『生活ほっとモーニング』『はなまるマーケット』『Oha!4』等に出演。

<http://www.madam-masa.com/>

撮影/瀬川陣市 管理栄養士/米澤須美 栄養士/白井由花



品質表示

● オーバルS/オーバルL/カフェランチボックス

		耐熱温度	耐冷温度
本体	ポリプロピレン	120℃	-20℃
	熱可塑性エラストマー	120℃	-30℃
フタ	AS樹脂	100℃	-10℃
おそうざいカップ	シリコーン樹脂	220℃	-20℃
ロック	ABS樹脂	100℃	-10℃
パッキン	シリコーン樹脂	220℃	-20℃
箸	ABS樹脂	100℃	-10℃

*オーバルSランチボックスには、箸はついていません。

*カフェランチボックスには、おそうざいカップはついていません。

● スリムランチボックス

		耐熱温度	耐冷温度
本体	ポリプロピレン	120℃	-20℃
	熱可塑性エラストマー	120℃	-30℃
フタ	ポリプロピレン	120℃	-20℃
ロック	ABS樹脂	100℃	-10℃
パッキン	シリコーン樹脂	220℃	-20℃



ランチボックスに関するお問い合わせ

この度は本製品をお買い求めいただきまして、誠にありがとうございます。
本製品に関して不都合な点やお問い合わせがございましたら下記までご連絡ください。

 0120-538-088

【受付時間】月曜～金曜 午前9時→午後5時

* 祝祭日、年末年始を除く

マトレフランセ

〒453-0012 愛知県名古屋市中村区井深町4-62

<http://www.maitre-francais.com/>

info@maitre-francais.com





MATRE FRANCAIS
LA QUALITE DU PROFESSIONNEL

ZA de Bel air-38110 Sainte Blandine-France.

 **MAÎTRE FRANÇAIS**
— LA QUALITÉ DU PROFESSIONNEL —