

92402 きつねご飯の素



調理済

●袋からだし、自然解凍して、2合分の酢飯と混ぜ合わせお召し上がりください。

150g **378円**

酢飯をご用意ください。具を酢飯にまぜるだけの簡単に混ぜご飯が出来る、混ぜご飯の素です。純和風の優しい美味しさが魅力。

【原材料】油揚げ、干し椎茸、人参、れんこん、醤油(大豆、小麦)、砂糖、みりん、酒

92421 すきやき風コロッケ



調理済

●袋から出し、自然解凍してフライパン(オーブン)で温めてお召し上がりください。

150g **506円**

牛ひき肉をじっくり煮込んで味をしみこませて、じゃがいもに練りこんだコロッケです。

【原材料】じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、本みりん、酒、卵、なたねサラダ油、塩、胡椒

92405 ヘルシーナゲット



調理済

150g **564円**

にんじん、玉ねぎなどの野菜を加えた、栄養面からも美味しいナゲット。

【原材料】鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、小麦粉、牛乳、卵、なたねサラダ油、片栗粉、塩、胡椒

●袋からだし自然解凍して、アルミホイルを掛けてオーブンで温めてお召し上がりください。

92423 体に優しい豚のメンチカツ



調理済

150g **496円**

衣のサクサク感と、具のふんわり柔らかな食感が美味しい。

【原材料】豚肉、キャベツ、玉ねぎ、なたね油小麦粉、パン粉、卵、塩、胡椒

●袋から出し、自然解凍してフライパンで両面を焼いてお召し上がりください。

92407 中華丼の素



調理済

230g **628円**

具沢山の中華丼の素です。トロツとした汁に美味しさが凝縮!

【原材料】豚肉、キャベツまたは白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、菜種サラダ油、醤油、片栗粉、ごま油、塩、こしょう

●袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。

92430 パクパク餃子



焼いて下さい

30個 **1,018円**

お鍋に入れるもよし、スープに入れるもよし、もちろん焼いても美味しいと、様々な用途に使っていただける一口サイズの餃子です。

【原材料】キャベツ、豚肉、餃子の皮、生薬、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒



92520 ちっちゃな餃子



焼いて下さい

●自然解凍して、フライパンで焼く、または蒸してお召し上がりください。

10個 **397円**

キャベツやお肉などシンプルな具を使い、素材を最大限に活かしたさっぱりとした味付け。

【原材料】キャベツ、豚肉、しゅうまいの皮(小麦)、にら、片栗粉、醤油(大豆、小麦)、酒、ごま油、塩、胡椒

92411 チキンカツ **得**



調理済

2枚入り **490円**

シンプルなささみのフライです。他のお肉に比べてカロリーも控えめでさっぱりと召しあがれます。

【原材料】鶏ささみ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青しそ、塩、コショウ

●フライパンや、オーブンで温めてください。

92439 小松菜ごま合和え



調理済

120g **488円**

小松菜、ごまの風味豊かな食材の和え物です。小松菜のシャキシャキ感と食感もよくは休めも、30gずつの小分けにしていますので、お弁当のおかずにも。

【原材料】小松菜、いりごま、醤油(大豆)、砂糖

92414 からあげ



調理済

130g **624円**

カラッと揚がっていますので、自然解凍して温めるだけで、サクッと美味しいからあげが楽しめます。お弁当にも最適!

【原材料】鶏肉、なたねサラダ油、醤油(大豆、小麦)、卵、小麦粉、片栗粉

●袋から出し自然解凍し、オーブンで軽く焼いてお召し上がりください。

92466 鶏肉の甘酢ごま煮



調理済

150g **494円**

鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とゴマで煮込みました。まろやかな甘酢でさっぱりいただけます。

【原材料】鶏胸肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、しろりりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油

92415 ササミのチーズフライ



揚げて下さい

170g **654円**

ササミにチーズとシソを挟み込みました。とろけるチーズの美味しさとシソの香りがササミとよく合い、お弁当にもピッタリ!

【原材料】鶏ササミ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青しそ、塩、胡椒



ベジシリーズ

植物性原料だけで作った高たんぱく低カロリーなお惣菜シリーズ。クックたかくらはオーガニック・有機栽培・国内産・無添加にこだわった惣菜を35年以上作り続けています。機械は使わず、全て手作りで日本一のベジタリアン惣菜に取り組んでいます。

92557 グッドミー ミートボール



調理済

10個入 **571円**

大豆ミートと、キャベツ、玉ねぎを使って作りました。お好みの味つけでお楽しみ下さい。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆、小麦、発酵調味液、根生薬、サラダ油、塩、胡椒

液などで防虫し、毎朝晩収穫しています。それぞれのハーブの特徴と、料理の中でどんな役割を果たすかでハーブの使い方は変わってきます。

味や素材の安全性はもちろん、「クックたかくら」がこだわっているのは「手作りの味」。目には見えないお客さんに食べてもらうものだからこそ、「きちんと作る」という気持ちをしっかり持ち、お客さんが食べて「ああ、家庭の味だ」と思っていたるように工夫しています。

厳選した食材とハーブをたっぷり使った、口にして始めてわかる手作りの美味しさが、クックたかくらの惣菜の特徴です。



92558 グッドミー ちっちゃなハンバーグ



調理済

得 6個入り **527円**

動物性原材料不使用・国産大豆たんぱく使用のハンバーグです。大豆ミートをじっくりと丁寧に仕上げました。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆、小麦、発酵調味液、根生薬、サラダ油、塩、胡椒

92564 ベジ豆腐ハンバーグ



調理済

4個入り **594円**

野菜を使用した植物蛋白のお惣菜。国産大豆使用の豆腐で、あっさりとした味わいの豆腐ハンバーグに仕上げました。

【原材料】豆腐、人参、干しいたけ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、片栗粉、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒

92559 グッドミー メンチカツ



調理済

4個 **560円**

【原材料】キャベツ、大豆ミート、パン粉、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、オースルバイス

92566 ベジカレーピラフドリア



オープン調理

180g **564円**

カレー味のピラフに豆乳ソースを加えたドリアです。レーズンの甘味がアクセントになっています。

【原材料】豆乳(国産有機)、小麦粉(国産)、はいが米(国産有機)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えはない)、干しブドウ(有機米国)、玉ねぎ、人参(国産有機)、野菜スープ、カレー粉、食塩、コショウ、オースルバイス、なたね油(原料の一部に大豆、小麦を含む)

92560 グッドミー 春巻き (未調理)



焼いて下さい

3本入り **583円**

【原材料】キャベツ、大豆ミート、人参、干しいたけ、春巻きの皮、緑豆はるさめ、サラダ油、中華ダシ、醤油、大豆、小麦、片栗粉

92567 ベジポテトグラタン



オープン調理

180g **548円**

じゃがいものホクホクした美味しさとコーンの甘味を活かしたグラタンです。クリーミーな豆乳ソースが◎。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、じゃがいも(国産有機)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えなし)、玉ねぎ(有機)、コーン缶、野菜スープ、食塩、コショウ、なたね油、ソース(玉ねぎ、人参、セロリ)、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)

92561 グッドミー ミートソース



調理済

140g **510円**

しっかりとコクのある大豆ミートソースに仕上げました。

【原材料】大豆ミート、トマト缶、トマトケチャップ、白みそ、赤ワイン、なたねサラダ油、しょうが、小麦粉、ニンニク、塩、胡椒、なたねサラダ油、みりん

92568 ベジマカロニグラタン



オープン調理

180g **625円**

大豆ミートのミートソースを使ったマカロニのグラタンです。国産のマカロニを使用。文句なしの定番の美味しさ。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、人参(国産有機)、マカロニ大豆蛋白(国産遺伝子組み換えはない)、玉ねぎ、有機トマト缶、野菜スープ、白みそ、本みりん、醤油、有機ケチャップ、ウスターソース、食塩、コショウ、ニンニク、オースルバイス(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

