



# 豚肉のスタミナ炒め

## ゆで白菜のあえもの

消費期限11/22(水)

調理時間  
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	15.2g	14.3g	12.5g	2.3g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに				
特製下味用たれ				



豚肉のスタミナ炒め	材 料	2人用	3人用
① 豚肉はAをもみ込む。	豚切り落とし肉	120g	180g
② 人参は短冊切り、にはらざく切りにする。	酒	小2/3	小1
③ フライパンに油を熱して①、②、もやしを炒め、たれを加えてからめる。	A しょうゆ	小2/3	小1
特製下味用たれは、お肉になじみやすい、生姜のきいたしょうゆだけです。	もやし(冷蔵)	130g	200g
	人参(冷蔵)	40g	60g
	にはら(冷蔵)	1/37	1/27
	油	大1/2	大2/3
	特製下味用たれ	1 1/3袋	2袋

ゆで白菜のあえもの	材 料	2人用	3人用
① えのき茸は根元を切って半分に切り、白菜はざく切りにして共にゆで、水気を絞る。胡瓜は縦半分に切って斜め切りにし、塩もみして水気を絞る。	白菜(冷蔵)	160g	240g
② Bを合わせて①をあえる。	えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
	胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
	塩	少々	小1/4
	B 鶏がらスープの素	小2/3	小1
	塩	少々	小1/4
	ごま油	大1/2	大2/3

**豚肉を増量**  
してご提供!

**ボリュームアップ**

**豚切り落とし肉**

2人用 120g ▶ **200g**

3人用 180g ▶ **300g**



# 焼き鳥井

## ハムとかぼちゃのサラダ・青菜のみそ汁

消費期限11/24(金)

調理時間  
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
516kcal	27.8g	30.6g	36.0g	4.9g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに				
卵				
ポークハム				



焼き鳥井	材 料	2人用	3人用
① 鶏肉…塩、こしょうする	若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
② 溶き卵にBを加えてフライパンに入れ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作り、取り出す。	塩、こしょう	少々	少々
卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。	小麦粉	適量	適量
③ フライパンの汚れを拭き取って油を熱し、薄く小麦粉をまぶした鶏肉を焼き、Aを加えてからめる。	油	大1/2	大2/3
④ 温かいご飯に②、③をのせ、刻みのりを散らす。	A さとう	小1	大1/2
	しょうゆ	大1 2/3	大1 1/2
	みりん	大1 1/3	大2
	卵	2コ	2コ
	B さとう	大2/3	大2/3
	塩	少々	少々
	刻みのり	1袋	1袋

ハムとかぼちゃのサラダ	材 料	2人用	3人用
① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がずっと通るまで)→フォークで粗くつぶす	ポークハム	2枚	2枚
② 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらして水気を絞る	かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
③ ①、②をCであえる。	玉葱	小1コ	小1コ
	塩	小1/3	小1/3
	マヨネーズ	大2	大3
	塩、こしょう	少々	少々

青菜のみそ汁	材 料	2人用	3人用
① 青菜…ざく切り	青菜(冷蔵)	1/47	1/37
② 鍋にだし汁、もやしを入れて煮、青菜を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。	もやし(冷蔵)	100g	150g
	だし汁	300ml	450ml
	みそ	大1	大1 1/2

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。



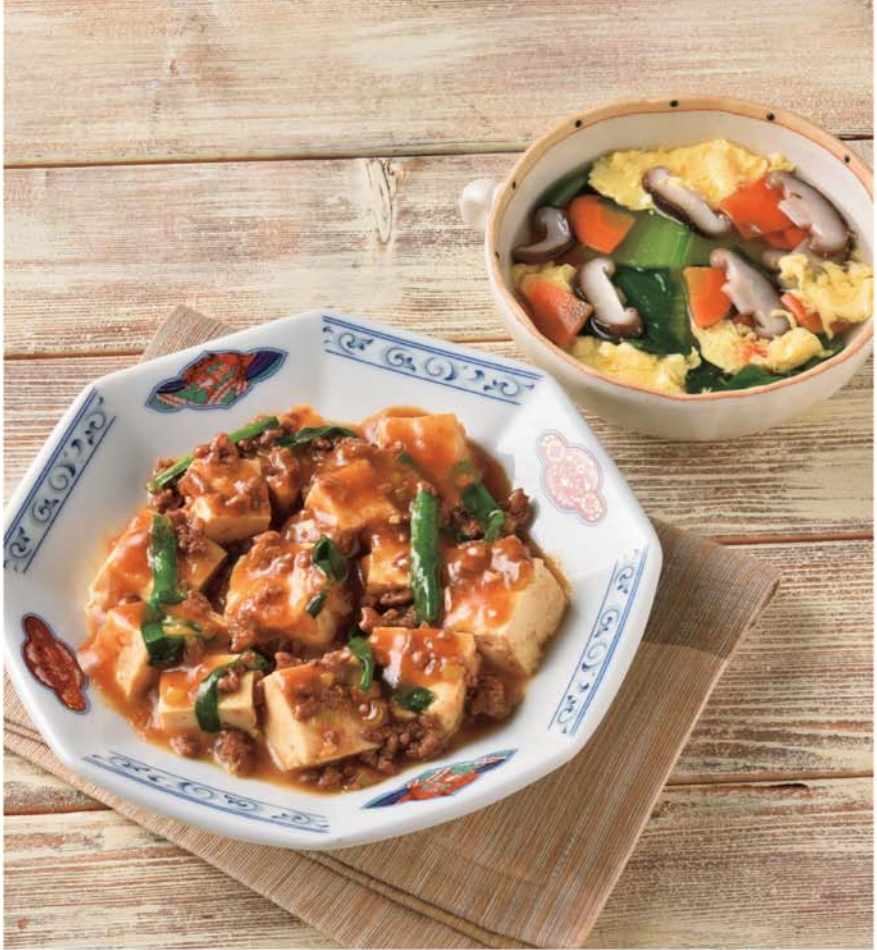
# 牛ひき肉の麻婆豆腐

## チンゲン菜のかきたまスープ

消費期限11/23(木)

調理時間  
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	23.5g	22.4g	13.8g	3.8g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに				
麻婆ソース				
コチュジャン				
卵				



下ごしらえ ⑦ 豆腐は大きめのさいの目に切り、十分に水気をきる。

牛ひき肉の麻婆豆腐	材 料	2人用	3人用
① にはらざく切り、太葱はみじん切りにする。	牛ひき肉	100g	150g
② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水に合わせておく。	豆腐	1パック	1 1/2パック
③ フライパンに油を熱して太葱を炒め、香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。	にはら(冷蔵)	1/57	1/47
④ よく混ぜた②を加えて煮立ったら、にはら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。	太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
豆腐は、電子レンジで簡単水きり! 耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます 1パックで約2分~2分30秒(500W)	油	大1/2	大2/3
	麻婆ソース	2袋	3袋
	豆板醤	1/2袋	2/3袋
	コチュジャン	1/2袋	2/3袋
	水	120ml	180ml

チンゲン菜のかきたまスープ	材 料	2人用	3人用
① 椎茸は石づきを取って薄切り、チンゲン菜はざく切り、人参はいちょう又半月切りにする。	卵	2/3コ	1コ
② 鍋にA、①を入れて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れる。	チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
	生椎茸(冷蔵)	1 1/3枚	2枚
	人参(冷蔵)	30g	40g
	水	400ml	600ml
	A 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
	酒	大2/3	大1
	しょうゆ	小1/2	小2/3
	こしょう	少々	少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。



# あじの昆布白醤油干し

## 鶏肉と大根の煮物・白菜のみも漬け

消費期限11/25(土)

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
219kcal	24.2g	9.2g	11.1g	3.0g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 落花生 えび かに				
あじの昆布白醤油干し				



下ごしらえ ⑦ 魚は解凍する。

あじの昆布白醤油干し	材 料	2人用	3人用
① 魚はグリルで両面を焼く。(焦げやすいので注意)	あじの昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚

鶏肉と大根の煮もの	材 料	2人用	3人用
① 大根、人参は乱切りにする。	若鶏コマ	60g	90g
② 鍋にA、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら枝豆を加えて煮る。	大根(冷蔵)	160g	240g
	人参(冷蔵)	40g	60g
	むき枝豆(冷凍)	20g	30g
	だし汁	170ml	220ml
	A さとう	大2/3	大1
	しょうゆ	大1	大1 1/2
	みりん	大1/2	大2/3

白菜のみも漬け	材 料	2人用	3人用
① 白菜はざく切りにする。	白菜(冷蔵)	100g	150g
② ポリ袋に①、ちぎった青じその葉、Bを入れてもむ。	青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
	塩	小1/4	小1/3
	B ごま油	小2/3	小1



■天候異常等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。  
 ■材料表の分量表示は、お届けする食材の分量です。  
 ■栄養量の表示(日本食品標準成分表にて3人用を基準に1人分を算出)には、ご飯は含まれておりません。  
 目安となるご飯の量とエネルギー(茶碗1杯(150g)・約234kcal)  
 ■調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。 ■調味料等はご家庭でご用意ください。

■ご飯はお届け材料に含まれません。 ■調理写真は1人用となります。  
 ■加熱時間はあくまで目安となりますので、調理の様子を見ながら加減してください。  
 ■パッケージの表示またはメニュー表示に従って保存してください。表示のないものは常温にて保存してください。  
 ■冷凍食品は早めに冷凍保管してください。 ■野菜は流水でよく洗ってお使いください。  
 ■アレルギー物質表示お届け商品の特定原材料7品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに)を●印にてメニュー上に表示しております。

ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 つくる人から笑顔に。  
 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917 **YOSHIKEI!**

