

4/15
月

牛ひき肉の麻婆豆腐

白菜とかにかまのあえもの



下ごしらえ ①豆腐は大きめのさいの目に切り、充分に水気をきる。
②きくらげはぬるま湯につけて戻す。

| 牛ひき肉の麻婆豆腐 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-----------|--------|-------|---------|
| ① | 牛ひき肉 | 100g | 150g |
| ② | 豆腐 | 1パック | 11/2パック |
| | にら(冷蔵) | 1/5ツ | 1/4ツ |
| | 太葱(冷蔵) | 1/3本 | 1/2本 |
| | 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 |

| 白菜とかにかまのあえもの | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|--------------|----------|--------|------|
| ① | かに風味かまぼこ | 2本 | 3本 |
| | 白菜(冷蔵) | 160g | 240g |
| | 貝割大根(冷蔵) | 2/3パック | 1パック |
| | きくらげ | 2/3袋 | 1袋 |
| | 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 |

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 348kcal | 23.3g | 23.6g | 15.7g | 3.9g |
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 卵 | そば | 落花生 |
| 麻婆ソース | ● | | | |
| コチュジャン | ● | | | |
| かに風味かまぼこ | | ● | | |

消費期限4/17(水)

調理時間
約25分

4/17
水

豚肉のすりおろし生姜焼き

じゃが芋のカレー風味煮



| 豚肉のすりおろし生姜焼き | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|--------------|--------------|-------|------|
| ① | 豚切り落とし肉 | 200g | 300g |
| | 油 | 大1/2 | 大2/3 |
| | すりおろし生姜炒めのたれ | 11/3袋 | 2袋 |
| | 青菜(冷蔵) | 1/4ツ | 1/3ツ |
| | もやし(冷蔵) | 100g | 150g |
| | 塩、こしょう | 少々 | 少々 |

| じゃが芋のカレー風味煮 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-------------|--------|-------|-------|
| ① | ウィンナー | 2本 | 2本 |
| | じゃが芋 | 3コ | 4コ |
| | 玉葱 | 小1コ | 小1コ |
| | 人参(冷蔵) | 30g | 40g |
| | カレー粉 | 小2/3 | 小1 |
| ② | 水 | 170ml | 220ml |
| | コンソメ | 2/3コ | 1コ |
| | しょうゆ | 小1 | 大1/2 |
| | 塩、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。

消費期限4/19(金)

調理時間
約20分

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 371kcal | 24.1g | 20.3g | 31.8g | 2.5g |
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 卵 | そば | 落花生 |
| すりおろし生姜炒めのたれ | ● | | | |

4/16
火

ラクラク海鮮かき揚げ丼

みそけんちん汁・たたき胡瓜



| ラクラク海鮮かき揚げ丼 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-------------|----------------------|-----|-----|
| ① | 国産野菜で作ったえびいかかき揚げ(冷蔵) | 2コ | 3コ |
| | 天丼のたれ | 2袋 | 3袋 |

| みそけんちん汁 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|---------|--------|--------|--------|
| ① | 豆腐 | 1/2パック | 1パック |
| | 舞茸(冷蔵) | 1/2パック | 1/2パック |
| | 青菜(冷蔵) | 1/4ツ | 1/3ツ |
| | 大根(冷蔵) | 100g | 150g |
| | 人参(冷蔵) | 40g | 60g |
| | ごま油 | 小2/3 | 小1 |
| | だし汁 | 400ml | 600ml |
| | みそ | 大1/3 | 大2 |

| たたき胡瓜 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-------|--------|------|------|
| ① | 胡瓜(冷蔵) | 1本 | 1本 |
| | 塩 | 小1/4 | 小1/4 |
| | ごま油 | 少々 | 少々 |

消費期限4/18(木)

調理時間
約20分

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| 315kcal | 14.7g | 17.2g | 27.0g | 3.6g |
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 卵 | そば | 落花生 |
| 国産野菜で作ったえびいかかき揚げ | ● | | | |
| 天丼のたれ | ● | | | |

4/18
木

真ほっけの伊勢醤油干し

生揚げと野菜のそぼろ煮・なすのもみ漬け



| 真ほっけの伊勢醤油干し | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-------------|-----------------|-----|-----|
| ① | 真ほっけの伊勢醤油干し(冷蔵) | 2枚 | 3枚 |

| 生揚げと野菜のそぼろ煮 | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-------------|-----------|--------|--------|
| ① | 豚ひき肉 | 60g | 90g |
| | 生揚げ | 1枚 | 11/2枚 |
| | 舞茸(冷蔵) | 1/3パック | 1/2パック |
| | キャベツ(冷蔵) | 160g | 240g |
| | 人参(冷蔵) | 30g | 40g |
| | むき枝豆(冷蔵) | 20g | 30g |
| | だし汁 | 170ml | 220ml |
| | 塩 | 小1/4 | 小1/3 |
| | しょうゆ | 小2/3 | 小1 |
| | みりん | 大2/3 | 大1 |
| | お好みでおろし生姜 | 少々 | 少々 |
| | 片栗粉 | 小1 | 大1/2 |

| なすのもみ漬け | 材料 | 2人用 | 3人用 |
|---------|----|------|------|
| ① | なす | 2/3本 | 1本 |
| | 塩 | 少々 | 小1/4 |

消費期限4/20(土)

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 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 387kcal | 35.4g | 23.8g | 11.7g | 2.5g |
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 卵 | そば | 落花生 |
| 真ほっけの伊勢醤油干し | ● | | | |

■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、お届けする食料の分量です。
 ■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8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)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 つくるから笑顔に。 YOSHIKEI!
 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

