

5/20
月

豚ロースの生姜焼き

野菜のかきたま煮・トマトの甘酢あえ

消費期限5/22(水)

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
399kcal	25.5g	23.9g	19.4g	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 くまひら				
卵				
かに風味かまぼこ				



豚ロースの生姜焼き

- 豚肉…食べやすく切る→Aを振る
 - 生姜…おろす→Bと合わせる
 - フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶした豚肉を焼き、2を加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。
- 豚肉メニューの定番、生姜焼き！
豚ロース肉で旨みと食べ応えをプラスしました。

材料	2人用	3人用
豚ロース薄切り肉	200g	300g
A 塩、こしょう	少々	少々
B 酒	大2/3	大1
小麦粉	適量	適量
油	大1/2	大2/3
生姜	1/2カケ	1カケ
C しょうゆ	大1	大1 1/2
D みりん	大2/3	大1
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

野菜のかきたま煮

- 白菜、ほうれん草…ざく切り
かに風味かまぼこ…ほぐす
- 鍋にC、白菜、かに風味かまぼこを入れて蓋をして中火で煮、ほうれん草を加えてさっと煮、溶き卵を流し入れる。

材料	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
かに風味かまぼこ	2本	2本
白菜(冷蔵)	200g	300g
ほうれん草(冷蔵)	1/57	1/47
だし汁	170ml	220ml
E 塩	小1/4	小1/3
F しょうゆ	小1	大1/2
G みりん	大1/2	大2/3

トマトの甘酢あえ

- トマト…乱切り
- Dを合わせ、1をあえる。

材料	2人用	3人用
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
H さとう	大2/3	大1
I 塩	少々	少々
J 酢	大1 1/3	大2

5/21
火

チキンケチャップ

ベーコンと野菜のコンソメ煮・じゃがバター

消費期限5/23(木)

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
470kcal	23.7g	30.4g	32.7g	3.3g
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 くまひら				
ベーコン				
粉チーズ				



チキンケチャップ

- チキンケチャップの玉葱(コンソメ煮にも使用)…薄切り
 - Aを合わせる。
 - フライパンに油を熱して鶏肉を両面焼き、火が通ったら取り出し、1を炒める。
 - 鶏肉を戻し入れ、2を加えてからめ、パセリを散らす。
- ケチャップの酸味が味のアクセント！
ソースをたっぷりからめて召し上がれ！

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
玉葱	小1/2コ	1/2コ
K 油	大1/2	大2/3
L 酒	大2/3	大1
M ソース	大2/3	大1
N トマトケチャップ	大2	大3
O 塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋

ベーコンと野菜のコンソメ煮

- キャベツ…ざく切り
コンソメ煮の玉葱(チキンケチャップにも使用)…くし形切り
ベーコン…短冊切り
- 鍋に水、コンソメ、1を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったらコーンを加えてさっと煮、Bで調味し、粉チーズを振る。

材料	2人用	3人用
ベーコン	2枚	3枚
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1/2コ	1/2コ
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g
P 水	200ml	300ml
Q コンソメ	2/3コ	1コ
R 塩	少々	小1/4
S しょうゆ	少々	少々
T しょうゆ	少々	少々
粉チーズ	1/2袋	2/3袋

じゃがバター

- じゃが芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすくと通るまで)→十文字に切り目を入れ、バターをのせ、塩、黒こしょうを振る。

材料	2人用	3人用
じゃが芋	2コ	3コ
バター	大1	大1 1/2
塩、粗びき黒こしょう	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。

5/22
水

焼きさばの香味だれがけ

白菜のそぼろみそ炒め

消費期限5/24(金)

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
430kcal	29.8g	29.6g	16.3g	3.3g
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 くまひら				
水餃子				



焼きさばの香味だれがけ

- 魚(冷凍の場合は解凍する)は半分に切って水気を拭き、両面に塩、こしょうする。
- 太葱、生姜はみじん切りにし、Aと合わせる。
- 魚をグリルで両面焼いて盛り、2をかける。

材料	2人用	3人用
さば(フィレ)(100g)	2枚	3枚
塩、こしょう	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
生姜	1/3かけ	1/2かけ
U さとう	大1/2	大2/3
V 酢	大1	大1 1/2
W しょうゆ	大1	大1 1/2
X ごま油	大1	大1 1/2

白菜のそぼろみそ炒め

- 白菜はざく切り、人参は半月切りにする。
- 青菜はざく切りにする。
- Bを合わせておく。
- フライパンに油を熱してひき肉、1、もやしを炒め、2を加えてさっと炒め、Eで調味する。

材料	2人用	3人用
鶏ひき肉	60g	90g
白菜(冷蔵)	160g	240g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
青菜(冷蔵)	1/57	1/47
Y 油	大1/2	大2/3
Z 酒	大2/3	大1
AA しょうゆ	小2/3	小1
AB みりん	大1	大1 1/2
AC みそ	大1	大1 1/2

5/23
木

鶏肉と野菜の中華炒め

水餃子・キャベツのナムル

消費期限5/25(土)

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
408kcal	24.4g	22.0g	29.3g	3.5g
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 くまひら				
水餃子				



鶏肉と野菜の中華炒め

- 鶏肉…Aをもみ込む
- たけのこ、ピーマン…食べやすく切る
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
- かき油、Bを合わせる。
- フライパンに油を熱して1、2を炒め、3を加えてからめる。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
AD さとう	小2/3	小1
E 酒	小1	大1/2
F しょうゆ	小1	大1/2
G 片栗粉	小1	大1/2
たけのこ水煮	40g	60g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
H 油	大1/2	大2/3
I かつお(オイスターソース)	2袋	3袋
J しょうゆ	小1	大1/2
K みりん	小1	大1/2
L お好みでおろしにんにく	少々	少々
M しょうゆ	少々	少々

水餃子

- もやし、水餃子は熱湯でゆで、水気をきって盛り、酢しょうゆを添える。
水餃子は加熱しすぎると皮が破れる場合があるので、注意しましょう。

材料	2人用	3人用
水餃子	6コ	9コ
もやし(冷蔵)	100g	150g
N 酢	適量	適量
O しょうゆ	適量	適量

キャベツのナムル

- キャベツ…ざく切り→ゆでて水気を絞る
貝割大根…根元を切り、半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- Cを合わせ、1をあえる。

材料	2人用	3人用
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/1パック
P 鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
Q 塩	少々	少々
R ごま油	小1	大1/2

■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熱してください。
■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。

＜個人情報に関するお知らせ＞
ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りと強化を目的として、お客様の情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。

ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 つくるから笑顔に。 YOSHIKEI!

