

5/24

かつおのてこね寿司

キャベツの香りあえ・花麩のすまし汁

消費期限5/26(日)

エネルギー	176kcal	蛋白質	18.3g	脂質	4.5g	炭水化物	14.6g	食塩相当量	3.8g
アレルギー物質を含む食品 小麦(グルテン) 卵(卵白) 大豆(大豆) かつおの煮(かつお) かつおの煮(かつお)									
アレルギー	小麦(グルテン)	卵(卵白)	大豆(大豆)	かつおの煮(かつお)	かつおの煮(かつお)	なし	なし	なし	なし



下ごしらえ ● 花麩はぬるま湯につけて戻す。
● 米は少し固めに炊き上げ、①を混ぜ合わせ、冷ます。
かつおはパックのまま流水解凍する(半解凍の状態が切りやすい)。

かつおのてこね寿司		材料		2人用	3人用
① 細葱は小口切り、のりはポリ袋に入れてもみ、ちぎる。		かつおの煮(かつお) (生食用) (冷蔵)	150g	225g	
② すし飯に食べやすく切ったかつおをタレごと(タレはお好みで加減)加えて混ぜて盛り、①、②を散らす。		かつお	120g	180g	
てこね寿司は、煎上で置いた後の熱を切ってください。必ず、すし飯に混ぜたのがはじまり。手でこねていたこと、この名がついたそうです。		タレ	30g	45g	
		米	1 1/2合	2 1/3合	
		(ご飯)	約500g	約750g	
		さとう	大1	大1 1/2	
		塩	小1/3	小1/2	
		酢	大2	大3	
		細葱(冷蔵)	少々	少々	
		焼きのり	2/3袋	1袋	
		白ごま	1袋	1 1/2袋	

キャベツの香りあえ		材料		2人用	3人用
① キャベツは細切り、胡瓜は縦半分に切って斜め切り、青じその葉はせん切りにして水にさらす。		キャベツ(冷蔵)	100g	150g	
② ①を合わせて①をあえる。		胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本	
		青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	
		鶏がらスープの素	小1/2	小2/3	
		ごま油	大1/2	大2/3	
		お好みでおろしにんにく	少々	少々	

花麩のすまし汁		材料		2人用	3人用
① 花麩は軽く水気を絞り、ほうれん草はざく切りにする。		花麩	4コ	6コ	
② 鍋に①を煮立て、②を入れてさっと煮る。		ほうれん草(冷蔵)	1/57	1/47	
		だし汁	300ml	450ml	
		塩	小1/4	小1/3	
		しょうゆ	大1/2	大2/3	
		みりん	小1	大1/2	

5/25

コクうまハヤシライス

グリーンサラダ

本日は5/24(金)お届けです 消費期限5/26(日)

エネルギー	321kcal	蛋白質	17.6g	脂質	18.4g	炭水化物	25.6g	食塩相当量	3.5g
アレルギー物質を含む食品 小麦(グルテン) 卵(卵白) 大豆(大豆) ハヤシソース									
アレルギー	小麦(グルテン)	卵(卵白)	大豆(大豆)	なし	なし	なし	なし	なし	なし



コクうまハヤシライス		材料		2人用	3人用
① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける 玉葱…薄切り		牛コマ	140g	210g	
② 鍋にバターを熱して①、牛肉をよく炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。		ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	
③ ②に火が通ったら火を止め、ハヤシソース、④を加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮る。		玉葱	小1コ	小1コ	
ハヤシソースは具材をよく炒めてから煮るのがポイント!		バター・ヌー・マーガリン	大1/2	大2/3	
		水	500ml	750ml	
		ハヤシソース	60g	90g	
		トマトケチャップ	大1 1/3	大2	
		ソース	小1	大1/2	

グリーンサラダ		材料		2人用	3人用
① 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り 貝割大根…根元を切って半分に切る グリーンリーフ…ちぎる		胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。		貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	
胡瓜は包丁で切ってもOK! 貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。		グリーンリーフ(冷蔵)	適量	適量	
		お好みのドレッシング	適量	適量	

薄切キッチン
グッズ
スライサー(薄切り用)
※スライサーで切る際は、必ず刃先をしっかりと洗ってください。
野菜が小さくなった場合は、切りましょう。

5月の得々コース

ヨシケイ浜松
オリジナル

5/20週

締切日

2024.5/15(水)17:00まで

人気メニューで
お得!

価格も
お得!!

5日間(月~金)		6日間(月~土)	
2人用	5,480円	3人用	6,800円
2人用	6,600円	3人用	8,200円

こちらのコースは、月~金の5日間か
月~土の6日間の通し限定メニューです。

人気メニューを厳選、お値段は
お得価格でお届けいたします。



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



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



5/22 水 焼きさばの香味だれがけ
白菜のそぼろみそ炒め



5/23 木 鶏肉と野菜の中華炒め
水餃子・キャベツのナムル



5/24 金 かつおのてこね寿司
キャベツの香りあえ・花麩のすまし汁



5/25 土 コクうまハヤシライス
グリーンサラダ

お申込みについて



記入例: 2人用で週の5日間の場合

得々コース2人用	1	1	1	1	1				
得々コース3人用									

記入例のように、得々コース2人用もしくは得々コース3人用の右側に、(月)~(金)もしくは(月)~(土)まで同じ数量をご記入ください。
WEBからご注文の場合は、"5/20週→カテゴリ→得々コース"をお選びいただき、(月)~(金) or (月)~(土)まで、同じ数量をご入力ください。



※通しメニューとなっておりますので、(月)~(金)の5日間or(月)~(土)の6日間の数量が入っていないとご注文が入りませんのでご注意ください。

5月の得々コース こちらの用紙にご記入いただいても、お申込みができます。スマイルスタッフにお渡しください。

コース	コード	氏名	5日間(月~金)	6日間(月~土)
2人用	5,480円		6,800円	
3人用	6,600円		8,200円	