

7/22
月

豚肉のにら玉炒め

かにかまとレタスの昆布あえ

消費期限7/24(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
317kcal	22.6g	21.1g	11.0g	2.7g
アレルギー物質を含む食品 (小麦・卵・豚・そば・鶏卵・えび・かに・くま)				
豚				
かに風味かまぼこ				
塩吹昆布				



豚肉のにら玉炒め

- にらはざく切りにする。
- 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、Aのごま油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- Bのごま油を足して豚肉、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒める。Cで調味し、2を戻し入れて炒め合わせる。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	120g	180g
卵	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々
A ごま油	大1/2	大2/3
にら(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ
もやし(冷蔵)	130g	200g
B ごま油	小2/3	小1
鶏がらスープの素	小2/3	小1
醤油	大2/3	大1
C しょうゆ	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

かにかまとレタスの昆布あえ

- 胡瓜は縦半分に切って斜め切り、人参はせん切りにし、レタスは小さめにちぎる。かに風味かまぼこはほぐす。
- A、ごま、塩吹昆布(お好みで加減)をごま油である。

材料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
レタス(冷蔵)	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
白ごま	2/3袋	1袋
塩吹昆布	6g	9g
C ごま油	小1	大1/2

7/24
水

牛丼

落とし卵のおかず汁

消費期限7/26(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
269kcal	20.3g	11.3g	23.2g	4.4g
アレルギー物質を含む食品 (小麦・卵・豚・そば・鶏卵・えび・かに・くま)				
卵				
豚				



牛丼

- 糸こんにゃくは食べやすく切ってゆで、水気をきる。玉葱は薄切りにする。
- 鍋にAを煮立て、牛肉を入れて色が変わるまで煮て取り出す。Bを加えて味が染み込むまで中火で煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。

材料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
糸こんにゃく	80g	120g
又しらたき		
玉葱	小2/3コ	小1コ
だし汁	100ml	150ml
さとう	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大2	大3
みりん	大1	大1 1/2

落とし卵のおかず汁

- キャベツ、青菜はざく切り、太葱は斜め切り、人参は短冊切りにする。
- 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮、火が通ったら青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、卵を割り入れて蓋をし、お好みの固さになるまで煮る。

材料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
人参(冷蔵)	40g	60g
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

牛肉を増量
してご提供!

ポリyumアップ

牛コマ	
2人用	100g ▶ 140g
3人用	150g ▶ 210g

7/23
火

びんちょうまぐろ漬け丼

ウインナーと野菜の香味炒め

消費期限7/25(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
225kcal	19.6g	10.8g	15.3g	2.2g
アレルギー物質を含む食品 (小麦・卵・豚・そば・鶏卵・えび・かに・くま)				
卵				
豚				
粉ラー油				



びんちょうまぐろ漬け丼

- 胡瓜は斜め薄切りにする。
- 温かいご飯にA、まぐろ、卵黄をのせ、お好みでタレをかけ、刻みのりを散らす。お好みでおろしわさびを添える。

余った卵白は冷凍保存が可能です。
汁もの具として使用してもよいでしょう。

下ごしらえ ● まぐろはパックのまま流水解凍する。

材料	2人用	3人用
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)(生食用)(冷凍)	140g	210g
まぐろ	100g	150g
タレ	40g	60g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
卵	2コ	3コ
刻みのり	2/3袋	1袋
おろしわさび	適量	適量

ウインナーと野菜の香味炒め

- ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、キャベツ、にらはざく切り、太葱、ウインナーは斜め切りにする。
- フライパンに油を熱して①(にら以外)を炒め、にらを加えてさっと炒め合わせ、粉ラー油(お好みで加減)、塩、こしょうで調味する。

食べるラー油を粉末にした粉ラー油、フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がきいています。

材料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
油	大1/2	大2/3
粉ラー油	10g	15g
塩、こしょう	少々	少々

7/25
木

氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

焼ちくわと野菜のあっさり煮・大根のさっぱりあえ

消費期限7/27(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
200kcal	20.0g	7.0g	13.7g	2.3g
アレルギー物質を含む食品 (小麦・卵・豚・そば・鶏卵・えび・かに・くま)				
水揚げり 銀ひらす昆布白醤油漬				
焼ちくわ				



氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

- 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

魚のりのよい銀ひらすを、昆布エキスを加えた特製の白醤油にじっくり漬け込みました。氷温熟成することで、鮮度を維持しながら美味しさを引き出しています。

下ごしらえ ● 魚は解凍する。

材料	2人用	3人用
氷温造り銀ひらす	160g	240g
昆布白醤油漬(冷凍)	(2切)	(3切)

焼ちくわと野菜のあっさり煮

- ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、青菜はざく切り、人参は短冊切り、焼ちくわは食べやすく切る。
- 鍋にAを煮立て、もやし、B(青菜以外)を入れて蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。

材料	2人用	3人用
焼ちくわ	2/3本	1本
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
もやし(冷蔵)	130g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
塩	小1/4	小1/3
A しょうゆ	小1/2	小2/3
みりん	大1/2	大2/3

大根のさっぱりあえ

- 大根は拍子木切りにし、塩もみして水洗いし、水気を絞る。
- ①を「ゆかり(R)」(お好みで加減)、②であえる。

材料	2人用	3人用
大根(冷蔵)	100g	150g
塩	小1/3	小1/2
三島の「ゆかり(R)」	1/2袋	2/3袋
さとう	小1	大1/2
B 酢	大2/3	大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・揚げを除いた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。 ■調理時間は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調整してください。
 ■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解凍してください。 ■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、くま)を赤字にてメニュー上に表示しております。

ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 つくえんから笑顔へ。
 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917 YOSH!KE!



《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その強化を目的として、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、及びお荷物・サービスに関するお知らせのために利用します。