

7/26
金

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

ワンタンスープ

消費期限7/28(日)

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
418kcal	24.1g	25.6g	25.5g	3.9g
アレルギー物質を含む食品 小麦(麺類) 卵(卵) そば(そば) 豚(豚) 鶏(鶏) 大豆(大豆) 魚(魚) 卵(卵)				
オイスターソース炒めのたれ				
ワンタン				



鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

① 玉葱…乱切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
人参…いちよう切り

② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうす→片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす

③ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。

④ 鶏肉に火が通ったら、①、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。
カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。

ワンタンスープ

① 青菜…ざく切り
② 鍋に①を煮立て、ワンタンを加えて蓋をして中火で煮(目安として2人用約5～7分)、青菜を加えてさっと煮る。

特選キャッチングス ポリ袋

小袋調味料付き オイスターソース炒めのたれ
コク深いかき風味噌をかきつけ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたとろみのあるたれです。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
片栗粉	小1/2	小2/3
油	大1/2	大2/3
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カシューナッツ	30g	45g
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
ワンタン	6コ	9コ
青菜(冷蔵)	1/47	1/37
水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々

7/27
土

豚しゃぶのさっぱりだれ

焼きそば

本日は7/26(金)お届けです 消費期限7/28(日)

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
451kcal	25.5g	17.7g	53.1g	3.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦(麺類) 卵(卵) そば(そば) 豚(豚) 鶏(鶏) 大豆(大豆) 魚(魚) 卵(卵)				
焼きそば				
焼きそばソース				



豚しゃぶのさっぱりだれ

① トマトは半月切り、レタスはちぎり、貝割大根は根元を切って半分に切る。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

② 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。

③ ①、②を盛り、すりごま、④を合わせてかける。

焼きそば

① 白菜はざく切り、人参は細切り、ウインナーは斜め切りにする。

② フライパンに油を熱して①を炒める。

③ よくほぐした麺を加えてさらに炒め、焼きそばソースで調味し、塩、こしょうで味を調える。

【コツ】
焼きそばは袋に数ヶ所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20～30秒加熱するとほぐれやすくなります。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用	適量	適量
酒	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
すりごま	2/3袋	1袋
ごとう	大1/2	大2/3
酢	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
焼きそば	1 1/3玉	2玉
ウインナー	2本	3本
白菜(冷蔵)	140g	210g
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
焼きそばソース	1 1/3袋	2袋
塩、こしょう	少々	少々

豚肉を増量してご提供!

ボリュームアップ

豚モモ薄切り肉
しゃぶしゃぶ用
2人用 160g → 200g
3人用 240g → 300g

※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。

7月の得々コース

トクトク

ヨシケイ浜松
ヨシケイ愛知
オリジナル

人気メニューで
お得!

価格も
お得!!

食材
ボリュームアップで
お得!

7/22週

締切日
2024.7/17(水)17:00まで

	5日間(月～金)	6日間(月～土)
2人用	5,480円 ブチマメニューは6,180円	6,900円
3人用	6,600円	8,300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、水曜日・牛井と土曜日・豚しゃぶのさっぱりだれで使用する「お肉」の量をボリュームアップしてお届けいたします。

<p>7/22 月</p> <p>豚肉のにら玉炒め かにかまとレタスの昆布あえ</p>	<p>7/23 火</p> <p>びんちょうまぐろ漬け丼 ウインナーと野菜の香味炒め</p>	<p>7/24 水</p> <p>牛井 落とし卵のおかず汁</p>
<p>7/25 木</p> <p>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</p>	<p>7/26 金</p> <p>鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め ワンタンスープ</p>	<p>7/27 土</p> <p>豚しゃぶのさっぱりだれ 焼きそば</p>

7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	6,900円
3人用	6,600円	8,300円

お申込みについて

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、"7/22週→カテゴリー→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。

