

5/16・5/23
金

かつおのてこね寿司

レンジでさくさくメンチカツ



エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	26.7g	22.4g	24.9g	3.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 そば 落花生 えび かに くらみ				
かつおの漬け(タレ込み)				
卵				
レンジでさくさくメンチカツ				

調理時間
約30分

消費期限5/18(日)・5/25(日)

下ごしらえ

⑦ ご飯はかために炊いておく。
すし飯のご飯は、合わせ酢を加えたときに水っぽくならないように少しかために炊きましょう。
米1合あたり、炊飯後は300〜350gのご飯になります。

④ かつお…袋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 Aを合わせる。

② 温かいご飯にAをまわしかけ、しゃもじで切るように手早く混ぜ、うちわであおぎながら粗熱が取れるまで一気に冷ます。
合わせ酢はご飯が熱いうちに混ぜることで、味がしっかり馴染んで美味しく仕上がります。また、寿司桶や平たい器を使用すると、すし飯を早く冷ますことができます。

③ 卵…溶きほぐす

④ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(錦糸卵)
【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で縁がしっかり固まるまで焼き、返してさっと焼きましょう。返すときは火を止めると、あわてずにできます。

⑤ 細葱…小口切り

⑥ かつお…食べやすく切る(タレは取っておく)

⑦ ②にかつおをタレごと(タレは好みで加減)加えて混ぜて盛り、卵、細葱、刻みのりを散らす。

レンジでさくさくメンチカツ

材 料

2人用

3人用

① メンチカツ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2コ約2分20秒)

② サニーレタス…ちぎる

③ メンチカツをサニーレタス、ミニトマトと共に盛る。

材 料

2人用

3人用

かつおの漬け(タレ込み)(生食用)(冷凍)

150g

225g

かつお

120g

180g

タレ

30g

45g

かために炊いたご飯(茶碗に軽く)

約500g(3 1/3杯)

約750g(5杯)

さとう

大1

大1 1/2

A 塩

小1/3

小1/2

酢

大2

大3

卵

2コ

2コ

塩

少々

少々

油

大2/3

大2/3

細葱(冷蔵)

少々

少々

刻みのり

2/3袋

1袋

材 料

2人用

3人用

レンジでさくさくメンチカツ(冷凍)

2コ(160g)

3コ(240g)

サニーレタス又葉野菜(冷蔵)

適量

適量

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

◎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。

5/17・5/24
土

チキンハヤシライス

ゆで卵のコールスロー



調理時間
約20分

消費期限5/18(日)・5/25(日)

チキンハヤシライス

① 玉葱…薄切り
鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす

② 鍋又フライパンにAのバターを熱して鶏肉、玉葱を炒め、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7分)。

③ コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)

④ 温かいご飯にコーン、パセリ、Cのバターを加えて混ぜて盛る。

⑤ ②に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、Bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮、④にかける。

ゆで卵のコールスロー

材 料

2人用

3人用

① 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約5〜6分蒸らし、流水で約1〜2分冷やす。少ない量の水で作る。エコなゆで卵です。
蒸らす時間で黄身の固まり具合を調整できます。

② キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
胡瓜、人参…スライサー(細切り用)で細切り
卵…乱切り
キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。
野菜は包丁で切ってもOK!

③ Dを合わせ、Eをあえる。

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

小麦粉

大2/3

大1

玉葱

小1コ

小1コ

A バター又マーガリン

大1/2

大2/3

水

500ml

750ml

ハヤシフレーク

60g

90g

酒

大1

大1 1/2

トマトケチャップ

大1 1/3

大2

ソース

小1

大1/2

塩、こしょう

少々

少々

カーネルコーン(冷凍)

20g

30g

乾燥パセリ

1/2袋

1袋

ご飯(茶碗に軽く)

約400g(2 2/3杯)

約600g(4杯)

C バター又マーガリン

大1

大1 1/2

材 料

2人用

3人用

卵

2コ

2コ

キャベツ(冷蔵)

100g

150g

胡瓜(冷蔵)

1/2本

1本

人参(冷蔵)

30g

40g

さとう

大1

大1 1/2

塩

小1/3

小1/2

D 酢

大2

大3

オリーブ油又サラダ油

大1

大1 1/2

◎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。

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

5月の得々コース

お客様の声に
お応えて

どちらの週でも
ご利用可能!

ご都合に合わせて
ご利用ください!

人気メニュー
でお得!

5/12週
2025.5/7(水)
17:00まで

5/19週
2025.5/14(水)
17:00まで

価格も
お得!!

5日間(月〜金)
6日間(月〜土)

2人用

5,480円

6,700円

3人用

6,600円

8,150円

ご注文用紙・WEB注文にて

ご利用週をお間違いないようお願い申し上げます。

5/19週メニューをご利用のお客様は、次週配布のご注文用紙にご記入ください。

ご不明な点がございましたら、下記フリーダイヤルまでお問合せください。
ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

5/12・5/19
月

牛肉のプルコギ
ごまとわかめのくずし豆腐

5/13・5/20
火

骨取りかれいのタルタル南蛮
鶏肉と大根のこっくり煮

5/14・5/21
水

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し〜辛子明太子だれ〜
水菜の白ええ・なすのみぞ汁

5/15・5/22
木

チーズ入り華味鳥のステーキ
ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮

5/16・5/23
金

かつおのてこね寿司
レンジでさくさくメンチカツ

5/17・5/24
土

チキンハヤシライス
ゆで卵のコールスロー

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)	5/12週	5/19週	6日間 (月〜土)	5/12週	5/19週
2人用	5,480円			6,700円		
3人用	6,600円			8,150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、
“ 5/12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。