

7/14・7/21

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7/16(水)・7/23(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
316kcal	22.3g	21.1g	11.0g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
卵				
かに風味かまぼこ				
塩吹昆布				

豚肉のにら玉炒め

- ① にははざく切りにする。
- ② ③を合わせる。
- ③ 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、④の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。
- ④ ⑤の油を足して豚肉、もやしを炒め、にはを加えてさっと炒める。②で調味し、③を戻し入れて炒め合わせる。

豚肉に含まれているビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、夏バテしやすい時期におすすめの食材です。

かにかまとレタスの昆布あえ

- ① オクラは切り目を入れてラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2本約20秒)、さっと水にくぐらせ、小口切りにする。
- ② 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。
- ③ ①、②、ごま、塩吹昆布(お好みで加減)をごま油であえる。

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
④油	大1/2	大2/3
には(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g
⑤油	小2/3	小1
鶏がらスープの素	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
⑥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

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
オクラ(冷蔵)	2本	3本
人参(冷蔵)	30g	40g
白ごま	2/3袋	1袋
塩吹昆布	6g	9g
□ごま油	小1	大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。

7/15・7/22

火

牛丼

ピリ辛温やっこ・焼麩とチンゲン菜のすまし汁



消費期限7/17(木)・7/24(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
340kcal	25.5g	17.7g	21.9g	4.7g
アレルギー物質を含む食品				
焼麩				

下ごしらえ ㊦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻す

牛 丼

- ① 糸こんにやく…食べやすく切ってゆでる→水気をきる
玉葱…薄切り
こんにやくはゆでることで独特の臭い(固めときの石灰分)を除くことができます。
- ② 鍋に④を煮立て、牛肉を入れてアクを取り、色が変わるまで煮て取り出す。
- ③ ①を加えて味が染み込むまで煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。

ピリ辛温やっこ

- ① 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
- ② 細葱…小口切り
- ③ 豆腐…食べやすく切って耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)→水気をきって盛る
- ④ ③に①、②をのせ、合わせた⑤(ラー油はお好みで加減)をかける。

焼麩とチンゲン菜のすまし汁

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 鍋に⑥、①を入れて煮、軽く水気を絞った㊦を加えてさっと煮る。

材 料

	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
糸こんにやく又しらたき	80g	120g
玉葱	小1コ	小1コ
だし汁	100ml	150ml
④さとう	大1	大1 1/2
④しょうゆ	大2	大3
④みりん	大1	大1 1/2

材 料

	2人用	3人用
豆腐	1パック	11/2パック
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
細葱(冷蔵)	少々	少々
⑤味付けポン酢	大1 1/3	大2
⑥ごま油	大2/3	大1
ラー油	少々	少々

材 料

	2人用	3人用
焼麩	4コ	6コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
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

◎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。

7/16・7/23

水

しまほっけの干物

落とし卵の煮もの



消費期限7/18(金)・7/25(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
262kcal	28.1g	14.3g	7.9g	2.6g
アレルギー物質を含む食品				
卵				

下ごしらえ ㊦ 魚は解凍する。

しまほっけの干物

- ① 大根はおろして軽く水気をきる。
 - ② 魚はグリルで両面を焼き、①と共に盛る。
- しまほっけはほっけの中でも脂の乗りがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。

落とし卵の煮もの

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。青菜はざく切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に④、①(青菜以外)、もやしを入れて蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら青菜、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
しまほっけの干物(冷蔵)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

材 料

	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	220ml	300ml
塩	小1/4	小1/3
④しょうゆ	小1	大1/2
④みりん	大1/2	大2/3

7/17・7/24

木

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

ハムとキャベツの中華スープ



消費期限7/19(土)・7/26(土)

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
370kcal	23.1g	24.4g	18.4g	3.5g
アレルギー物質を含む食品				
オイスターソース炒めのたれ				
ポークハム				

下ごしらえ ㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

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…縦半分に分けてへたと種を取り、乱切り
人参…いちょう切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。
 - ② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→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 ③の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。

ハムとキャベツの中華スープ

- ① キャベツ…ざく切り
ハム…短冊切り
- ② 鍋に④、①、きくらげを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。

小袋調味料付き
オイスターソース炒めのたれ
コク深いかきの風味をきかせ、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。

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
ポークハム	2枚	2枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
水	300ml	450ml
④鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
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。

■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減してください。
■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あります。

ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 つくる人から笑顔に。
ヨシケイ愛知 ☎0120-930917 YOSHIKE!

〈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、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。

