

8/22・8/29

金

つるつるごまだれ冷やし中華

餃子



調理時間
約20分

消費期限8/24(日)・8/31(日)

エネルギー	712kcal	26.8g	23.2g	105.0g	5.8g
生中華麺					
卵					
ポークハム					
ごまだれ					
餃子(ラー油付)					

下ごしらえ ⑦ 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。 ①②で使用する湯を沸かす。

つるつるごまだれ冷やし中華	材 料	2人用	3人用
① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる ミニトマト…半分に切る 胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り ハム…細切り 胡瓜は包丁で切ってもOK! ② 卵…溶きほぐす ③ 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) 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よう。返すときは火を止めると、あわてずにできます。 ④ 麺…たっぷりの⑦の湯でゆでる→ザルにあげて流水でもみ洗いし、水気をきる→ごま油を振り、盛る 麺を流水で軽くもみ洗うことでぬめりが取れ、さらに美味しくなります。 ⑤ ④に①、卵を盛り、ごまだれをかける。 ごまだれは、よくもんでからご使用ください。	生中華麺 ごま油 卵 塩 油 ポークハム 胡瓜(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) ごまだれ	2玉 大1/2 1コ 少々 小1 2枚 1/2本 100g 2コ 2袋	3玉 大2/3 2コ 少々 大2/3 3枚 1本 150g 3コ 3袋

餃子	材 料	2人用	3人用
① フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。 ② ①の湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げ、酢じょうゆを添える。	餃子(ラー油付) 油 酢 しょうゆ	10コ 大1/2 適量 適量	15コ 大2/3 適量 適量

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

8/23・8/30

土

牛肉ポテト

ウインナーとキャベツのコンソメ煮



調理時間
約30分

消費期限8/24(日)・8/31(日)

エネルギー	301kcal	18.7g	16.7g	28.8g	2.4g
牛肉ポテト					
ウインナーとキャベツのコンソメ煮					

8/22(金)・8/29(金)お届け
消費期限8/24(日)・8/31(日)

牛肉ポテト	材 料	2人用	3人用
① ジャガイモ…洗って皮付きのまま輪又半月切り→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3分30秒) 皮付きが苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。 ② 青菜…ざく切り ③ フライパンに油を熱して、牛肉、青菜、じゃが芋の順に加えて炒める。火が通ったらコーンを加えてさっと炒め、Aで調味して盛り、ケチャップを添える。	牛コマ じゃが芋 青菜(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) 油 バター×マーマーリン 塩 粗びき黒こしょう トマトケチャップ	140g 2コ 1/3ワ 20g 大1/2 大1/2 小1/3 少々 適量	210g 3コ 1/2ワ 30g 大2/3 大2/3 小1/2 少々 適量

ウインナーとキャベツのコンソメ煮	材 料	2人用	3人用
① キャベツ…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り ウインナー…斜め切り ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったらBで調味する。	ウインナー キャベツ(冷蔵) 玉葱 人参(冷蔵) 水 コンソメ 塩、こしょう しょうゆ	2本 150g 小1コ 30g 140ml 2/3コ 少々 少々	3本 220g 小1コ 40g 180ml 1コ 少々 少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、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

8月の
得々コース

人気
メニューで
お得!

お客様からの声に
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!

8/18週 2025.8/6(水) 17:00まで
8/25週 2025.8/20(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	6,800円
3人用	6,600円	8,250円

ご利用週をお間違いないようお願い申し上げます。
8/25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

8/18・8/25 月 豚肉のねぎ塩焼き 彩りやっこ・かぼちゃのみそ汁	8/19・8/26 火 えび玉炒め 焼きなすの中華あえ	8/20・8/27 水 鶏そぼろごはん 具だくさん豚汁
8/21・8/28 木 氷温造り 銀ひらす 昆布白醬油漬焼き 鶏肉と野菜のごま風味炒め	8/22・8/29 金 つるつるごまだれ冷やし中華 餃子	8/23・8/30 土 牛肉ポテト ウインナーとキャベツのコンソメ煮

8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)	8/18週	8/25週	6日間 (月～土)	8/18週	8/25週
2人用	5,480円			6,800円		
3人用	6,600円			8,250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、
“8/18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。

記入例: 2人用(月～金)の5日間の場合

月	火	水	木	金	土	日
得々コース 2人用	1	1	1	1	1	
得々コース 3人用						