

10/13・10/20
月

豚肉のすりおろし生姜焼き

コーンじゃが

消費期限10/15(水)・10/22(水)

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
414kcal	25.1g	21.6g	37.7g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
すりおろし生姜炒めのたれ	小麦 [※] ・卵	そば [※] ・落花生 [※]	えび [※]	かに [※] ・くみ



豚肉のすりおろし生姜焼き

① いら…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。

[For Kids] 野菜が苦手なお子さまは、お肉で野菜を包んで食べるのがオススメ!

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
いら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
塩、こしょう	少々	少々

コーンじゃが

① じゃが芋…厚めの半月切り
玉葱…くし形切り
人参…半月又いちよう切り
ウインナー…斜め切り

[For Kids] 野菜を小さく切るとお子さまも食べやすい!

② 鍋に④、①、コーンを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8-10分)。

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
じゃが芋(地域により個数変更となる場合がございます)	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1

小袋調味料付き
すりおろし生姜炒めのたれ
生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ。

●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。

10/14・10/21
火

八宝菜

かにかま入りスープ

消費期限10/16(木)・10/23(木)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	16.0g	7.7g	21.6g	4.4g
アレルギー物質を含む食品				
うま煮ソース	小麦 [※]	卵	そば [※] ・落花生 [※]	えび [※]
かに風味かまぼこ				かに [※]



下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

八宝菜

① いか(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭き、豚肉と共に④をもみ込む

② 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…乱切り
人参…短冊切り

③ ソース、水を合わせる。

④ フライパンに油を熱して①、②、⑦の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

かにかま入りスープ

① 太葱…斜め切り
大根…いちよう切り
たけのこ…薄切り
かに風味かまぼこ…ほぐす

② 鍋に⑥、①をいれて煮、③で調味する。

材 料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
大根(冷蔵)	100g	150g
たけのこ水煮	40g	60g
水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1
酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

小袋調味料付き
うま煮ソース
チキンエキスと香味野菜の風味がきたいコク深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

10/15・10/22
水

親子丼

豆腐と海藻のサラダ

消費期限10/17(金)・10/24(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
298kcal	22.2g	16.3g	16.5g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
卵	小麦 [※] ・卵	そば [※] ・落花生 [※]	えび [※]	かに [※] ・くみ

●海藻ミックス…わかめ:韓国産



下ごしらえ ⑦ 海藻ミックスは水につけて戻す。

親子丼

① 玉葱は薄切りにする。

② 鍋又フライパンに④、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮る。火が通ったら溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。

フライパンなど浅い鍋で人数分まとめて作ると簡単です。

③ 温かいご飯に②のをせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

豆腐と海藻のサラダ

① コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。

② 豆腐は軽く水気をきり、食べやすく切る。貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

③ ①、②、⑦を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	2/3パック
海藻ミックス	2g	3g
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
お好みのドレッシング	適量	適量

●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。

10/16・10/23
木

北海道産さんまの塩焼き

鶏肉となすの生姜炒め・もやしのポン酢あえ

消費期限10/18(土)・10/25(土)

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
395kcal	21.1g	28.1g	16.9g	3.3g
アレルギー物質を含む食品				
	小麦 [※]	卵	そば [※] ・落花生 [※]	えび [※]



下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

北海道産さんまの塩焼き

① 大根…おろす→軽く水気をきる

② 魚は水気を拭き、グリルで両面を焼いて盛り、①を添える。

北海道道東で水揚げされたさんまの頭と内臓を取り除き、塩水処理しました。骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。

材 料	2人用	3人用
北海道産塩さんま(80g)(冷凍)	2尾	3尾
大根(冷蔵)	120g	180g

鶏肉となすの生姜炒め

① 玉葱…薄切り
なす…縦半分に切って斜め切り
人参…短冊切り
生姜…せん切り

② フライパンに油を熱して生姜、鶏肉を炒める。玉葱、人参、なす、きくらげを加えてさらに炒め、④で調味する。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
なす(地域により個数変更となる場合がございます)	1本	2本
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

もやしのポン酢あえ

① もやし…ゆでる→水気をきる
貝割大根…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 ①を味付けポン酢であえる。

材 料	2人用	3人用
もやし(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
味付けポン酢	大1 1/3	大2

旬の味覚

秋刀魚(さんま)

秋の食卓に欠かせない、秋刀魚

秋の味覚の代表格・秋刀魚。栄養も豊富で、DHAやEPAを含み、家族の健康にもぴったり。



■天候異変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。

＜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。

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!