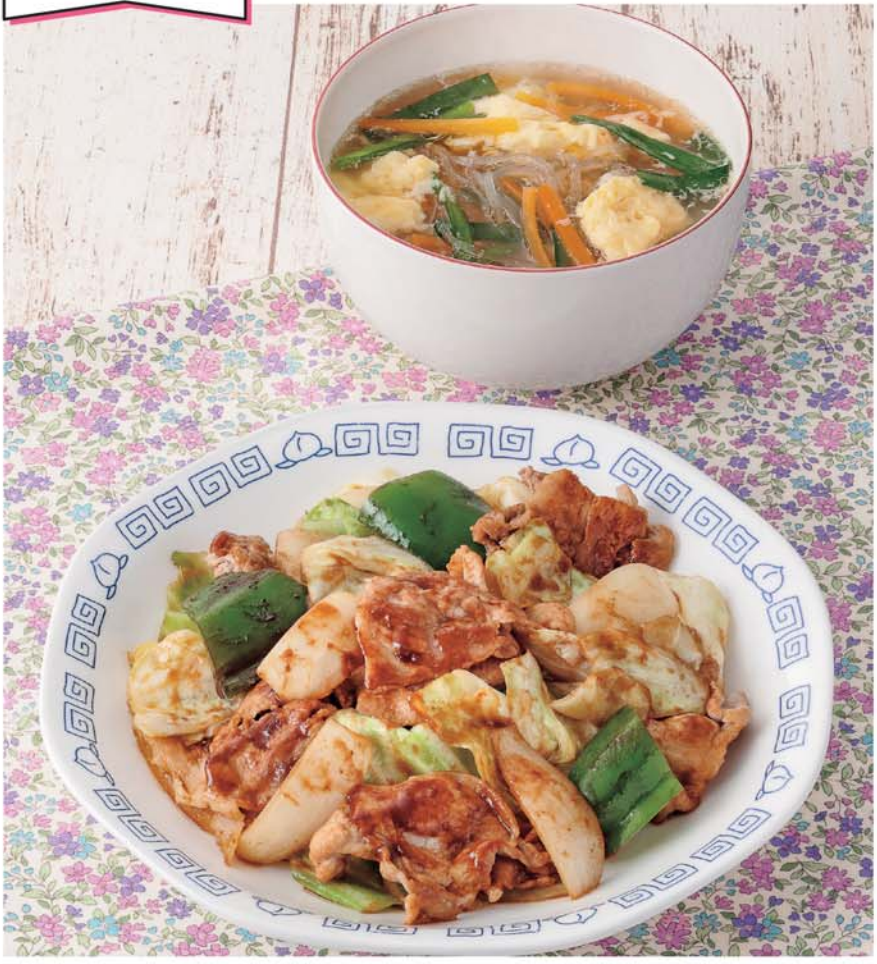


11/3・11/10
月

シャキシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ



消費期限11/5(水)・11/12(水)

調理時間
約20分

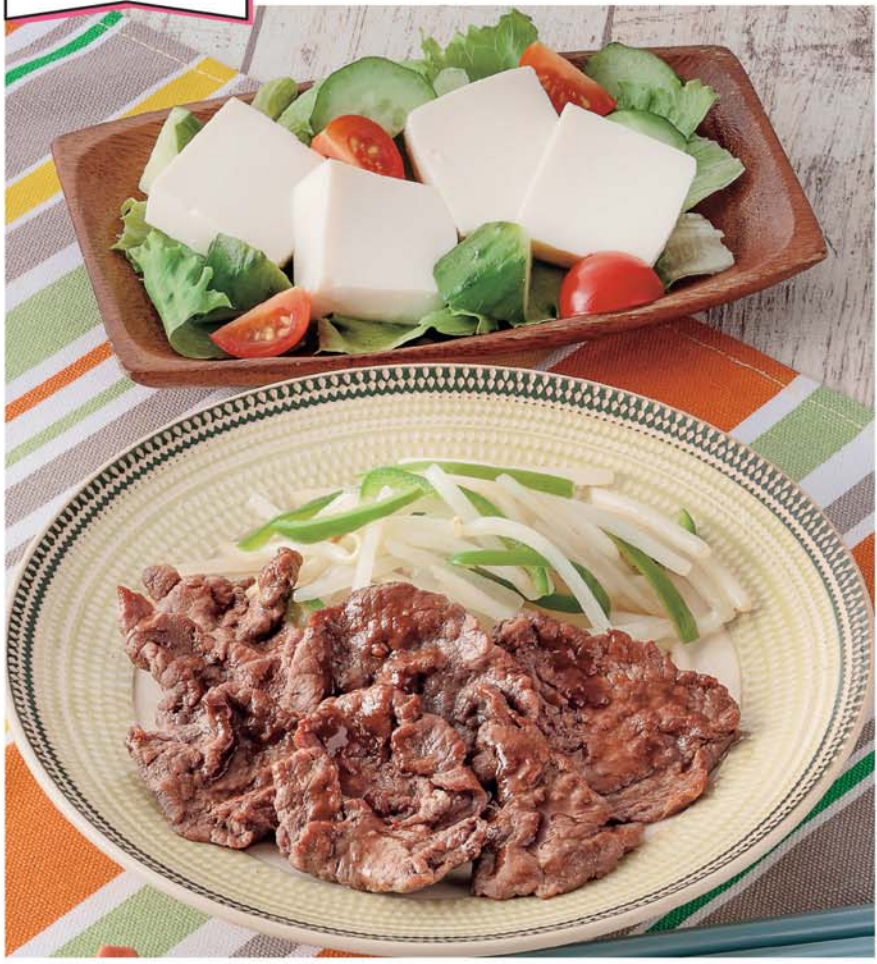
シャキシャキキャベツの回鍋肉		材 料	2人用	3人用
①	玉葱…くし形切り ピーマン…縦半分に分けてへたと種を取り、乱切り キャベツ…ざく切り	豚切り落とし肉 キャベツ(冷蔵) 玉葱 ピーマン(冷蔵)	200g 200g 小1コ 1コ	300g 300g 小1コ 1コ
		油 回鍋醬	大1/2 2袋	大2/3 3袋
卵と野菜の春雨スープ		材 料	2人用	3人用
①	人参…細切り にら…ざく切り	卵 春雨	1コ 20g	1コ 30g
②	鍋にAを煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。	人参(冷蔵) にら(冷蔵)	30g 1/5ワ	40g 1/4ワ
③	卵…溶きほぐす	だし汁 酒 しょうゆ みりん ごま油	400ml 大1/2 大2/3 大1/2 少々	600ml 大2/3 大1 大2/3 少々
④	②に火が通ったら、にらを加えてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。			
小袋調味料付き		回鍋醬		
醬の旨みとコクのある香味、ごま油の香りがきいたたれ。				

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371kcal	23.7g	20.8g	24.4g	3.3g
アレルギー物質を含む食品				
回鍋醬	●			
卵		●		

11/5・11/12
水

うまうま牛焼き肉

豆腐サラダ



消費期限11/7(金)・11/14(金)

調理時間
約20分

うまうま牛焼き肉		材 料	2人用	3人用
①	ピーマン…縦半分に分けてへたと種を取り、細切り→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→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる	牛切り落とし肉 さとう 酒 しょうゆ お好みで おろしにんにく 油	140g 大1/2 大1 1/3 大1 1/3 少々 大1/2	210g 大2/3 大2 大2 少々 大2/3
②	牛肉…ポリ袋にAと共に入れてもむ	もやし(冷蔵)	100g	150g
③	フライパンに油を熱して②を焼き、①と共に盛る。	ピーマン(冷蔵) 塩、こしょう	1コ 少々	1コ 少々
豆腐サラダ		材 料	2人用	3人用
①	豆腐…軽く水気をきり、食べやすく切る	豆腐	1パック	1パック
	胡瓜…乱切り	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
	ミニトマト…くし形切り	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
	レタス…ちぎる	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
②	①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	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。

11/4・11/11
火

しまほっけのたまり醤油干し

鶏肉と野菜の甘辛みそ炒め・かぼちゃのくるみあえ



消費期限11/6(木)・11/13(木)

調理時間
約35分

しまほっけのたまり醤油干し		材 料	2人用	3人用
①	魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。 しまほっけは、ほっけの中でも脂のりがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。	しまほっけの たまり醤油干し(冷蔵)	2枚	3枚
鶏肉と野菜の甘辛みそ炒め		材 料	2人用	3人用
①	白菜…ざく切り 玉葱…薄切り ピーマン…乱切り 人参…半月切り	若鶏コマ 白菜(冷蔵) 玉葱 ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵)	50g 150g 小1コ 1コ 40g	70g 220g 小1コ 1コ 60g
②	Aを合わせる。	油 さとう 酒 しょうゆ みそ	大1/2 小1/2 大1/2 小1/2 大1	大2/3 小2/3 大2/3 小2/3 大1 1/2
③	フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、②で調味する。			
かぼちゃのくるみあえ		材 料	2人用	3人用
①	かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→いちょう切り	かぼちゃ(冷蔵) くるみ	150g 10g	220g 10g
②	くるみ…オーブントースターで少し焼き色がつくまで焼く(焦げやすいので注意)→細かく刻む	さとう しょうゆ	小1 大1/2	大1/2 大2/3
③	Bを合わせて①、②をあえる。			

◎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。

11/6・11/13
木

びんちょうまぐろ漬け丼

レンジでさくさくコロッケ・野菜のかきたま汁



消費期限11/8(土)・11/15(土)

調理時間
約20分

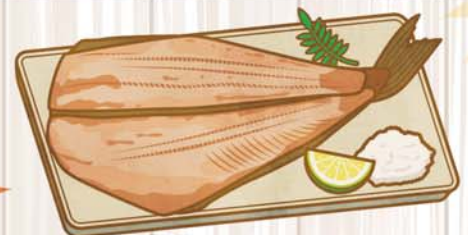
びんちょうまぐろ漬け丼		材 料	2人用	3人用
①	温かいご飯にまぐろのをせ、お好みでタレをかける。青じその葉を添え、お好みでおろしわさびを添える。 [For Kids]生食のお魚が苦手なお子さまには、加熱することで食べやすくなります。	びんちょうまぐろ丼 (タレ込み)(生食用) (70g)(冷蔵) 青じその葉(冷蔵) おろしわさび	2パック 2枚 適量	3パック 3枚 適量
レンジでさくさくコロッケ		材 料	2人用	3人用
①	コロッケ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかける→電子レンジ加熱(目安として2コ約2分10秒) レンジで手軽に調理できる、牛肉の味わいとじゃが芋の風味を活かしたコロッケです。	コロッケ(牛肉入り)(冷蔵)	2コ (150g)	3コ (225g)
野菜のかきたま汁		材 料	2人用	3人用
①	人参…半月又いちょう切り 白菜、青菜…ざく切り	卵 白菜(冷蔵) 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵)	1コ 100g 1/5ワ 40g	1コ 150g 1/4ワ 60g
②	鍋にだし汁、人参、白菜を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。	だし汁 みそ	400ml 大1 1/3	600ml 大2
③	卵…溶きほぐす			
④	②に火が通ったら青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。			

◎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。

旬の味覚

しまほっけ

良質なたんぱく質とビタミンが豊富なので、脂の旨みとともに、身体にもうれしい栄養がたくさんあります。



■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熱してください。
■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。