

12/8・12/15
月

ポークBBQ(バーベキュー)

ウインナーとポテトのコンソメスープ



調理時間
約20分

消費期限12/10(水)・12/17(水)

ポークBBQ(バーベキュー)	
① 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り 玉葱は包丁で切ってもOK! [For Kids]玉葱が苦手なお子さまには、玉葱を切って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)することで、辛みがやわらぎ、甘みも増して食べやすくなります♪炒める時間も短縮されます。	材料
② 豚肉…塩、こしょうする	豚切り落とし肉 200g 300g
③ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらバーベキューソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。 バーベキューソースには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。	塩、こしょう 少々 少々 玉葱 小1コ 小1コ 油 大1/2 大2/3 バーベキューソース 2袋 3袋 乾燥パセリ 1/2袋 1袋

ウインナーとポテトのコンソメスープ	
① じゃが芋、人参…いちよう又半月切り 青菜…ざく切り ウインナー…斜め切り	材料
② 鍋に水、コンソメ、①(青菜以外)を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5〜8分)。	ウインナー 2本 3本 じゃが芋 2コ 3コ 人参(冷蔵) 30g 40g 青菜(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 水 400ml 600ml コンソメ 1コ 1 1/2コ 酒 大2/3 大1 しょうゆ 小2/3 小1 塩、こしょう 少々 少々
③ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、Aを加えて調味する。 小袋調味料付き バーベキューソースにんにくや香辛料などを使用しながらも、お子さまにも食べやすい甘めの味に仕上げたソース。スモークの風味が特長。	

◎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。

12/10・12/17
水

とろたまそぼろビビンバ

餃子・たたき胡瓜



調理時間
約20分

消費期限12/12(金)・12/19(金)

下ごしらえ ⑦②で使用する湯を沸かす。

とろたまそぼろビビンバ	
① 人参…細切り 青菜…ざく切り	材料
② 耐熱器に①、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気を絞り、Aを加えてあえる。 [For Kids]人参は電子レンジ加熱することで、独特の風味が和らぎます。	牛ひき肉 140g 210g ブルコギソース 1 1/3袋 2袋 ごま油 大1/2 大2/3 もやし(冷蔵) 150g 200g 青菜(冷蔵) 1/5ワ 1/4ワ 人参(冷蔵) 30g 40g 酒 大1 大1 1/2 さとう 小1 大1/2 小1/3 小1/2 A ごま油 大1 大1 1/2 お好みで おろしにんにく 少々 少々 温泉卵 2コ 3コ

餃子	
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。	材料
② ⑦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) 10コ 15コ 油 大1/2 大2/3 酢 適量 適量 しょうゆ 適量 適量

たたき胡瓜	
① 胡瓜…めん棒でたたく→ぶつ切り→ポリ袋にBと共にに入れて軽くもみ、しばらくおく めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたくことで、味がなじみやすくなります。	材料
小袋調味料付き ブルコギソース 果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。	胡瓜(冷蔵) 1本 1本 塩 小1/4 小1/4 ごま油 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。

12/9・12/16
火

あじの昆布白醤油干し

豆腐のおかかチャンプルー・白菜の生姜漬け



調理時間
約25分

消費期限12/11(木)・12/18(木)

下ごしらえ ⑦ 魚は解凍する。
④ 豆腐は適当な大きさに切り、充分に水気をきる。
【電子レンジで簡単水きり】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ならないように並べて加熱(目安として2人用約2分〜2分30秒)。

あじの昆布白醤油干し	
① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。	材料
	あじの昆布白醤油干し(冷凍) 2枚 3枚

豆腐のおかかチャンプルー	
① 青菜はざく切り、人参はいちよう又半月切りにする。	材料
② フライパンに油を熱して豆腐をちぎりながら入れて炒め、塩、こしょうし、焼き色がついたら取り出す。	豆腐 2/3パック 1パック 油 大1/2 大2/3 塩 小1/4 小1/3 こしょう 少々 少々 もやし(冷蔵) 200g 300g 人参(冷蔵) 30g 40g 青菜(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 酒 大2/3 大1 A しょうゆ 大1/2 大2/3 塩、こしょう 少々 少々 削り節 適量 適量
③ 続いてもやし、人参を炒め、②、青菜を加えて炒め合わせ、Aで調味して削り節を振る。	

白菜の生姜漬け	
① 白菜はざく切り、生姜はせん切りにする。	材料
② ①を塩でもみ、漬けておく。食べる直前に水気を絞る。	白菜(冷蔵) 140g 210g 生姜 1/2かけ 2/3かけ 塩 小1/4 小1/3

◎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。

12/11・12/18
木

骨取さけのムニエル

野菜とマカロニのチャウダー



調理時間
約20分

消費期限12/13(土)・12/20(土)

下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する

骨取さけのムニエル	
① 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする 魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。	材料
② トマト…くし形切り サニーレタス…ちぎる	骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍) 2切 3切 塩 小1/4 小1/3 こしょう 少々 少々 小麦粉 適量 適量 バター×マーガリン 大1/2 大2/3 油 大1/2 大2/3
③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。	タルタルソース 2袋 3袋
④ フライパンにバター、油を熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、タルタルソースをかけ、②を添える。 魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。 [For Kids]魚が苦手なお子さまも、タルタルソースなどのお子さまが好きな味にすることで美味しく食べられます♪	サニーレタス×葉野菜(冷蔵) 適量 適量 トマト(冷蔵) 小1コ 小1コ

野菜とマカロニのチャウダー	
① 人参…いちよう又半月切り 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り	材料
② 鍋に水、①、コンソメを入れて煮立て、マカロニを加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。	キャベツ(冷蔵) 100g 150g 玉葱 小1コ 小1コ 人参(冷蔵) 30g 40g シェルマカロニ 20g 30g 水 250ml 400ml コンソメ 1コ 1 1/2コ
③ ②に火が通ったら、牛乳を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調える。 牛乳は火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。 [For Kids]お子さまには黒こしょうを入れないでも♪	牛乳 150ml 200ml 塩、粗びき黒こしょう 少々 少々

冬の味覚

寒い季節にぴったりの鶏ちゃんこ鍋

鶏のうまみが溶け込んだだしに、旬の野菜の甘みが広がる、やさしい味わいの鍋です。ボリュームがありながらもあっさりとして食べやすく、栄養バランスも抜群。体を温めたい日や、家族で囲む夕食にぴったりの冬のだんらん鍋です。

■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!