

1/12・1/26
月

牛肉とチンゲン菜のかき油炒め

かにかまとすくい豆腐のスープ



調理時間
約25分

消費期限1/14(水)・1/28(水)

下ごしらえ

❶ 椎茸はぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)。早く戻したい場合は、耐熱器に椎茸、かぶるくらいの水を入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱するとよいでしょう(目安として約30秒)。

牛肉とチンゲン菜のかき油炒め		材 料	2人用	3人用
❶ 牛肉は❶をもみ込む。	牛コマ		100g	150g
❷ 人参は半月切り、チンゲン菜はざく切りにする。	❶ 酒、しょうゆ、片栗粉	各小2/3	各小1	
❸ かき油❷を合わせる。	チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株	
❹ フライパンに油を熱して❶、❷、もやしを炒め、❸で調味する。	もやし(冷蔵)	150g	200g	
	人参(冷蔵)	40g	60g	
	❷ 油	大1/2	大2/3	
	かき油	1 1/3袋	2袋	
	❸ さとう	小2/3	小1	
	❹ 酒、しょうゆ	各大2/3	各大1	

かにかまとすくい豆腐のスープ		材 料	2人用	3人用
❶ 玉葱は薄切り、かに風味かまぼこはほぐす。	かに風味かまぼこ	2本	3本	
❷ 鍋に❶を煮立てて❶、❷を入れて煮、豆腐をスプーンですくって加え、さっと煮る。	豆腐	1/2パック	2/3パック	
	玉葱	小2/3コ	小1コ	
	刻み干椎茸	2g	3g	
	❷ 椎茸の戻し汁+水	400ml	600ml	
	鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	
	❸ 酒	大2/3	大1	
	しょうゆ	小1/2	小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。

1/14・1/28
水

今治焼豚玉子飯

切干大根のごまマヨサラダ



調理時間
約20分

消費期限1/16(金)・1/30(金)

下ごしらえ

❶ 切干大根…ぬるま湯につけてやわらかくなるまで戻す

今治焼豚玉子飯		材 料	2人用	3人用
❶ 耐熱器に❶を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(目安として2人用約40秒)。	焼豚スライス	120g	180g	
❷ フライパンに油を熱して目玉焼きを作る(半熟程度でOK)。	卵	2コ	3コ	
❸ 温かいご飯に焼豚(冷凍の場合は解凍する)、❷をのせてこしょうを振り、❶をかける。	❷ 油	大1/2	大2/3	
	❷ しょうゆ	少々	少々	
	❷ さとう	大1 1/3	大2	
	❷ しょうゆ	大1 1/3	大2	
	❷ みりん	大2/3	大1	

【For Kids】お子さまにはこしょうを振らなくても♪

切干大根のごまマヨサラダ		材 料	2人用	3人用
❶ 胡瓜、人参…せん切り→人参は塩もみして水気を絞る	切干大根	20g	30g	
切干大根…水気を絞る	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	
【For Kids】人参を塩もみすることで、特有の風味が抜けて食べやすくなります。	人参(冷蔵)	30g	40g	
❷ サニーレタス…ちぎる	❷ 塩	少々	少々	
❸ すりごま、❹を合わせて❶をあえ、サニーレタスと共に盛る。	すりごま	2/3袋	1袋	
	❸ しょうゆ	大1/2	大2/3	
	❸ マヨネーズ	大2	大3	
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	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。

1/13・1/27
火

さばの昆布白醤油干し

ジャーマンポテト



調理時間
約20分

消費期限1/15(木)・1/29(木)

下ごしらえ

❶ 魚…解凍する

さばの昆布白醤油干し		材 料	2人用	3人用
❶ 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。 【コツ】魚を焼くときはグリルを予熱することで、焼き網に魚が付きにくくなります。	さばの昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚	
❷ 白菜…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気を絞る→❶、削り節であえる	白菜(冷蔵)	100g	150g	
❸ ❶を盛り、❷を添える。	❶ だし汁	大1/2	大2/3	
	❶ しょうゆ	大1/2	大2/3	
	❶ 削り節	適量	適量	

ジャーマンポテト		材 料	2人用	3人用
❶ ジャガ芋は半月切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分30秒)。	ウインナー	2本	3本	
❷ 玉葱…薄切り	じゃが芋[地域により個数変更となる場合がございます]	2コ	3コ	
❸ ウインナー…斜め切り	玉葱	小1コ	小1コ	
❹ ❸を合わせる。	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	
❺ フライパンにバターを熱し、❷を中火で炒める。火が通ったらじゃが芋、コーンを加えてさっと炒め、❸で調味し、パセリを散らす。	❶ バター又マーガリン	大1/2	大2/3	
【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくても♪	❶ 塩	小1/4	小1/3	
	❶ しょうゆ	大2/3	大1	
	❶ 粗びき黒こしょう	少々	少々	
	乾燥パセリ	2/3袋	1袋	

◎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。

1/15・1/29
木

まぐろのたたき丼

みそけんちん汁



調理時間
約15分

消費期限1/17(土)・1/31(土)

下ごしらえ

❶ まぐろのたたき…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する

まぐろのたたき丼		材 料	2人用	3人用
❶ 温かいご飯に❶、刻みのりをのせ、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。 【For Kids】小さなお子さまには、まぐろを炒めてお魚をぼろにするのもおすすめです♪	まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷凍)	2袋	3袋	
	刻みのり	2/3袋	1袋	
	❶ おろしわさび	適量	適量	
	❶ しょうゆ	適量	適量	

みそけんちん汁		材 料	2人用	3人用
❶ 豆腐…水気をきる	豆腐	1/2パック	1パック	
❷ ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす	ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	
人参…短冊切り	ごぼう(冷蔵)	50g	70g	
太葱…斜め切り	太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	
ほうれん草…ざく切り	人参(冷蔵)	40g	60g	
【コツ】ごぼうの表面をこすり洗っている際、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。	❶ ごま油	小2/3	小1	
【For Kids】ごぼうの土臭さが苦手なお子さまには、水にさらすことで食べやすくなりますが、長い時間アク抜きをすると旨みや香りが抜けてしまうので注意しましょう。	❶ だし汁	400ml	600ml	
❸ 鍋にごま油を熱して❷(ほうれん草以外)、豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る(目安として2人用約5分)。	❶ みそ	大1 1/3	大2	
❹ ❸に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れて沸騰直前に火を止める。				

冬の味覚

寒い日こそ、おでんでほっとひと息。

だしがしみ込んだ具材が、寒い季節にぴったりの温かさをお届けします。大根、卵、こんにゃくなど、じっくり煮込んだ具材が一口ごとに広がる、優しい味わい。家族みんなで囲んで、体も心もぽかぽか温まるひとときをお楽しみください。



■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。

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!