

1/16・1/30 金

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

カリカリベーコンのサラダ



調理時間 約20分

消費期限1/18(日)・2/1(日)

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

1 じゃが芋は適当な大きさに切り、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4分、竹串がすっと通るまで)。フォークで粗くつぶし、熱いうちにAであえる。
【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

2 チキンステーキ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)

3 チキンステーキにデミグラスソースをかけてチーズをのせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分〜1分30秒、チーズが溶けるまで)、じゃが芋と共に盛る。電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減してください。

カリカリベーコンのサラダ

1 胡瓜…乱切り
グリーンリーフ…ちぎる

2 コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)

3 ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒)

4 1、2、3を盛り、お好みのドレッシングをかける。

小袋調味料付き デミグラスソース
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース。

◎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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	22.3g	25.5g	28.3g	2.0g

アレルギー物質を含む食品	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
レンジでチキンステーキ	●	●	●				
デミグラスソース	●						
ナチュラルチーズ		●					
ベーコン		●					

材 料	2人用	3人用
レンジでチキンステーキ(冷凍)	220g(2枚)	330g(3枚)
デミグラスソース	1袋	1 1/2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g
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
A パターヌマーガリン	大1/2	大2/3
A 塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
ベーコン	2枚	2枚
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
□お好みのドレッシング	適量	適量

1/17・1/31 土

おでん



調理時間 約25分

1/16(金)・1/30(金)お届け
消費期限1/18(日)・2/1(日)

下ごしらえ ⑦ 結び昆布は水につけて戻す。

おでん

1 卵はゆで(沸騰後約6分)、ゆで上がったらずくに流水の下で約1〜2分冷やす。

2 大根、こんにゃくは食べやすく切り、ゆでておく。

3 じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分)、皮をむく。焼ちくわは食べやすく切る。

4 鍋にAを煮立て、材料を順次入れて煮る(アクを取りながら)。お好みで練りからしを添える。

煮る順番は固いものを先に入れ、ふくらむもの(練り製品など)は後から加えて煮ましょう。

◎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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	29.0g	20.1g	36.9g	2.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
アレルギ物質を含む食品	●	●	●				
ごぼう巻	●						
焼ちくわ		●					
卵		●					

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	120g	180g
ごぼう巻	2本	3本
焼ちくわ	2/3本	1本
がんもどき	2コ	3コ
大根(冷蔵)	300g	450g
じゃが芋	2コ	3コ
こんにゃく	1/2枚	2/3枚
卵	2コ	3コ
結び昆布	2コ	3コ
だし汁	600ml	900ml
A 塩(減塩)	小1/2	小2/3
しょうゆ(減塩)	大2	大3
みりん	大2	大3
□練りからし	適量	適量

1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)	1/12週	1/26週	6日間(月〜土)	1/12週	1/26週
2人用	5,480円			6,700円		
3人用	6,600円			8,200円		

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知 オリジナル

お客様からの声に / お応えして /

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!

1月の得々コース

人気のメニューで / お得!

価格も / お得!!

5日間(月〜金) 6日間(月〜土)

スマイリーミールは6,680円

2人用 5,480円 6,700円

3人用 6,600円 8,200円

ご利用週をお間違いないよう / お願い申し上げます。

1/26週メニューをご利用のお客様は、1/26週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

ご注文用紙・WEB注文にて

こちらのコースは、月〜金の5日間か、月〜土の6日間の通し限定メニューです。

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

1/13・1/27 火 さばの昆布白醤油干し ジャーマンポテト

1/14・1/28 水 今治焼豚玉子飯 切干大根のごまヨサダ

1/15・1/29 木 まぐろのたたき井 みそけんちん汁

1/16・1/30 金 とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ カリカリベーコンのサラダ

1/17・1/31 土 おでん

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、
“1/12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							