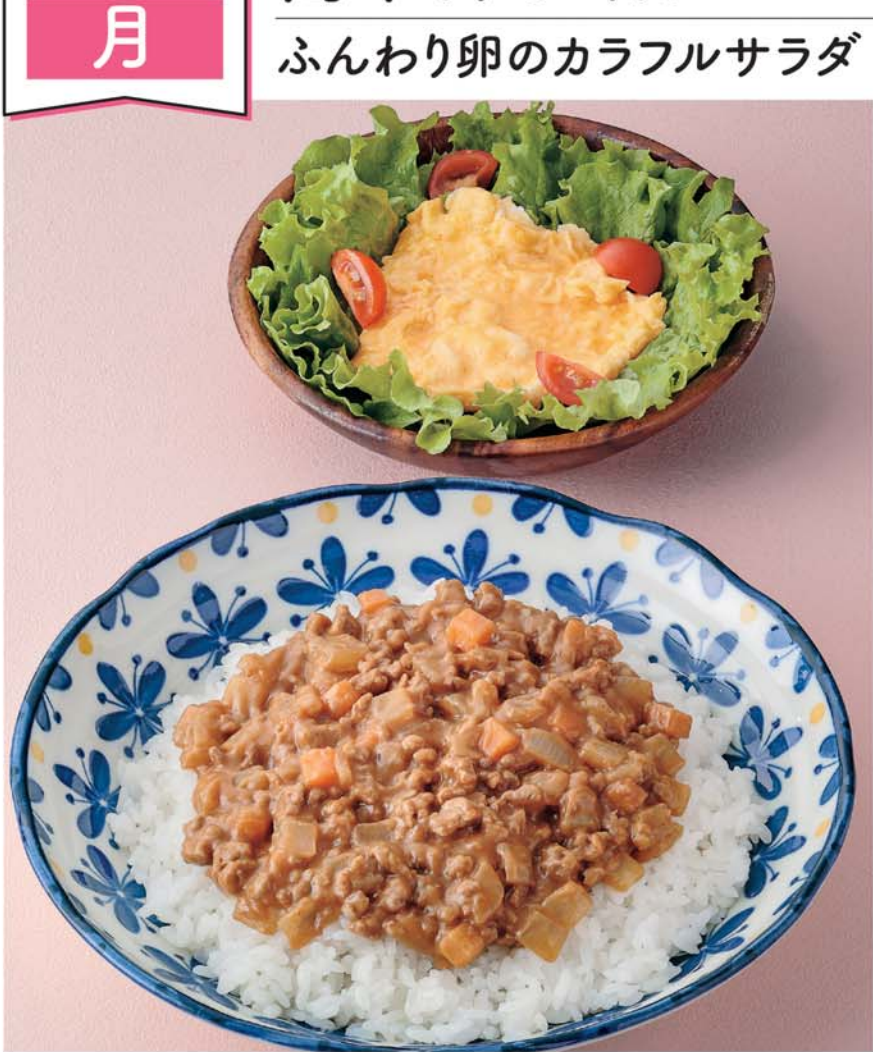


2/9・2/16
月

簡単!ドライカレー



消費期限2/11(水)・2/18(水)

簡単!ドライカレー

- ① 玉葱、人参…小さめの角切り
生姜…みじん切り
② フライパン又鍋に油、バター、①を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～5分)。
③ ②に火が通ったら火を止め、ルウ、Aを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る(目安として2人用約1～2分)。
【For Kids】お好みで牛乳やはちみつ、ヨーグルトなどを適量加えると、辛さがまろやかになり、コクも出ます(はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください)。
④ 温かいご飯を盛り、③をかける。

ふんわり卵のカラフルサラダ

- ① ミニトマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
② 卵…溶きほぐす→塩、こしょうを加えて混ぜる
③ フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。
④ ①、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512kcal	23.8g	35.3g	23.7g	3.7g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくま
カレールウ(甘口)	●●			
卵		●		

材 料	2人用	3人用
牛・豚ひき肉	160g	240g
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
油	小1	大1/2
バター又マーガリン	小1	大1/2
水	200ml	300ml
カレールウ(甘口)	50g	70g
ソース	大2/3	大1
A トマトケチャップ	大2/3	大1

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
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

調理時間
約20分

2/10・2/17
火

しまほっけのたまり醤油干し



消費期限2/12(木)・2/19(木)

下ごしらえ ⑦ 魚は解凍する。

しまほっけのたまり醤油干し

- ① 大根はおろして軽く水気をきる。
② 魚はグリルで両面を焼き(焦げやすいので注意)、①と共に盛る。

ウインナーと野菜のゆずこしょう炒め

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。青菜はざく切り、玉葱はくし形切り、人参は細切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
② フライパンにごま油を熱して、①(青菜以外)を炒める。火が通ったら青菜を加えてざっと炒め、ゆずこしょう(お好みで加減)、塩、こしょうで調味する。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
224kcal	17.5g	13.0g	11.7g	2.7g				
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くすみ
しまほっけのたまり醤油干し	●							

材 料	2人用	3人用
しまほっけのたまり醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
ぶなしめじ(冷蔵)	2/3パック	1パック
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3
ゆずこしょう	2袋	3袋
塩、こしょう	少々	少々

2/11・2/18
水

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め



消費期限2/13(金)・2/20(金)

下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

- ① 玉葱…乱切り
ピーマン…縦半分に分けてへたと種を取り、乱切り
人参…いちよう切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。
② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
③ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。
④ ③の鶏肉に火が通ったら、①、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。
カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。

小袋調味料付き オイスターソース炒めのたれ
コク深いかきの風味をかきせ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたところみのあるたれ。

ハムとキャベツの中華スープ

- ① キャベツ…ざく切り
ハム…短冊切り
② 鍋にA、①、きくらげを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。

	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
1	23.1g	24.4g	18.4g	3.5g	
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに	くま
ソース炒めのたれ	●				
ハム		●	●		

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
片栗粉	小1/2	小2/3
油	大1/2	大2/3
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カシューナッツ	30g	45g
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
ポークハム	2枚	2枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
水	300ml	450ml
A 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
こしょう	少々	少々

調理時間
約20分

2/12・2/19
木

いかじゃが



消費期限2/14(土)・2/21(土)

下ごしらえ ⑦ イカ…解凍する

いかじゃが

- ① じゃが芋、人参…乱切り
② 鍋にAを煮立て、水気を拭いたイカを加えてざっと煮、取り出す。
③ ②の鍋にだし汁、①を加え、落とし蓋をして中火で煮る。火が通ったら枝豆を加え、イカを戻し入れてざっと煮る。

豚肉ともやしの炒めもの

- ① 玉葱…くし形切り
ピーマン…細切り
② フライパンに油を熱して豚肉、①、もやしを炒め、Bで調味する。

水菜のマヨあえ

- ① 水菜…ざく切り
② Cを合わせ、①をあえる。

材 料	2人用	3人用
イカリング(冷凍)	100g	150g
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
人参(冷蔵)	40g	60g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
さとう	大1	大1 1/2
酒	大2/3	大1
A しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1
お好みでろし生薑	少々	少々
だし汁	170ml	220ml

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
もやし(冷蔵)	200g	300g
ピーマン(冷蔵)	2コ	2コ
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
B しょうゆ	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
マヨネーズ	大1	大1 1/2
C しょうゆ	小1/3	小1/2

冬の味覚

はりはり鍋とは?

「はりはり」とは、具材の中の水菜のシャキシャキとした食感を表現した言葉です。つまり、水菜を噛む際に「ハリハリ」と音がすることから名付けられたといわれています。本来は、鯨(クジラ)の肉と水菜だけを入れるシンプルな大阪の郷土料理から発祥し、現在では、豚肉などを使って水菜や大根などの野菜をたっぷり用いた鍋として親しまれています。



■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
ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!