

3/
9・16
月曜日

チキンの完熟トマトのソース

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

消費期限3/11(水)・3/18(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
495kcal	23.7g	33.8g	29.6g	1.7g
アレルギー物質を含む食品				
完熟トマトのソース	小麦乳成分	卵	そば	落花生
ペンネ				

下ごしらえ ⑦ ペンネをゆでる湯を沸かす。

チキンの完熟トマトのソース

- ① ペンネ…⑦の湯に塩少々を加え、約12分ゆでる→バターをからめる
- ② ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
- ③ 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、ぶなしめじを加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。
- ⑤ ④に火が通ったら完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調えてペンネと共に盛る。

完熟トマトのソース
チキンエキスや玉葱の風味、完熟トマトペーストのコクが感じられるシンプルなたま味のソース。甘さと酸味のバランスの取れたマイルドな味。

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

- ① 人参…いちよう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…斜め切り
- ② 鍋に④を入れて混ぜ、①、②、③を入れて蓋をして中火で蒸し煮にする(目安として2人用約4～5分)。

【For Kids】人参はマヨネーズと合わせることで、独特の風味をやわらげ、栄養素の吸収もアップします。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ肉 (一口カット)	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
オリーブ油又 サラダ油	大1/2	大2/3
完熟トマトのソース	2袋	3袋
しょうゆ	少々	少々
ペンネ	40g	60g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン (冷蔵)	20g	30g
水	50ml	75ml
マヨネーズ	大3	大4 1/2
さとう	少々	少々
塩、こしょう	少々	少々

3/
11・18
水曜日

ぷりぷり♪エビマヨ

すくい豆腐のあんかけ

消費期限3/13(金)・3/20(金)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
554kcal	18.6g	40.6g	32.3g	3.1g
アレルギー物質を含む食品				
えびフリッター	小麦乳成分	卵	そば	落花生
えびフリッター				

下ごしらえ ⑦ 椎茸…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、ラップをし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)。

ぷりぷり♪エビマヨ

- ① えびフリッター…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として130g約1分40秒)
玉葱…くし形切り
- ② レタス…ちぎる
- ③ ②を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して玉葱を炒め、しんなりしたらえびフリッター、③を加えてからめ、レタスと共に盛る。

すくい豆腐のあんかけ

- ① 白菜、人参…細切り
- ② 鍋に①、②、椎茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～5分)。
- ③ 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- ④ ②に火が通ったら一度火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉(同量の水で溶く)を全体に入れて混ぜ、再び煮立たせてとろみがついたら豆腐にかける。

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて煮し入れ、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとダマにならずに仕上がります。

Bの調味料は和風万能調味料なら簡単！コレで定期販売			
椎茸の戻し汁 + 水	2人用	3人用	
和風万能調味料(お好みで加減)	170ml 大1 1/3	220ml 大2	

◎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。

3/
10・17
火曜日

牛じゃが 胡瓜のサラダ

消費期限3/12(木)・3/19(木)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	14.1g	8.2g	37.4g	1.8g

牛じゃが

- ① じゃが芋、人参は乱切り、玉葱はくし形切りにする。
- ② 鍋に油を熱して牛肉、①を炒め、④を加えて煮る。煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。

胡瓜のサラダ

- ① コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。胡瓜は斜め切り、サニーレタスはちぎる。
- ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
じゃが芋	3コ	4 1/2コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
だし汁	170ml	220ml
さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大2/3	大1

材 料	2人用	3人用
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g
サニーレタス 又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
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。

3/
12・19
木曜日

白身魚の味噌漬焼き

豚肉とひじきの煮もの・こぼうの梅おかか風味

消費期限3/14(土)・3/21(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290kcal	22.2g	12.1g	26.1g	3.6g
アレルギー物質を含む食品				
氷温造り 銀ひらす 金山寺味噌漬	小麦乳成分	卵	そば	落花生
氷温造り 銀ひらす 金山寺味噌漬				

下ごしらえ ⑦ ひじき…ぬるま湯につけて戻す

① 魚…解凍する

白身魚の味噌漬焼き

- ① 魚は味噌を軽く落とし、グリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。
【コツ】白身魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。
氷温造りとは、鮮度を維持しながら素材本来の美味しさを引き出す製法です。

豚肉とひじきの煮もの

- ① 玉葱…薄切り
人参…細切り
ひじき…洗って水気をきる
- ② 鍋に④、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。火が通ったら枝豆を加えてさっと煮る。

こぼうの梅おかか風味

- ① ごぼう…表面をこすり洗いし、適当な長さに切る→ゆでる→めん棒で軽くたたく→乱切り
- ② 練り梅、⑤、⑥、⑦を合わせ、①をあえる。

材 料	2人用	3人用
氷温造り 銀ひらす 金山寺味噌漬(冷蔵)	180g (2切)	270g (3切)

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
小芽ひじき	10g	15g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g
だし汁	140ml	180ml
さとう	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1	大1 1/2

材 料	2人用	3人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g
練り梅	2/3袋	1袋
さとう	小1	大1/2
塩	少々	少々
酢	大2/3	大1
削り節	適量	適量

ペンネとは？

ペンネ(Penne)は、イタリア語で「羽」や「ペン」を意味する単語(penna)の複数形で、円筒状のパスタの両端をペン先のように斜めにカットした形状のショートパスタです。トマトソースやクリームソースなどの濃厚なソースと非常によく合います。特長としては 両端が斜めにカットされているため、筒の中にソースが入りやすく、味がしみこみやすい。食感はマカロニよりももちもちとした食感で、食べ応えがあります。



■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ことがございます。
■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おります。

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!