

4/  
13・20  
月曜日

# 豚肉のすりおろし生姜焼き

コーンポテトサラダ

消費期限4/15(水)・4/22(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
442kcal	22.7g	31.3g	26.1g	2.0g
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 くるみ				
すりおろし生姜炒めのたれ	●			

下ごしらえ ⑦①で使用する湯を沸かす。

## 豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① 豚肉を…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→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30秒)→水気をきる
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。

【For Kids】野菜が苦手なお子様は、お肉で野菜を包んで食べるのがオススメです!

すりおろし生姜炒めのたれ  
生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
塩、こしょう	少々	少々

## コーンポテトサラダ

- ① ジャガイモ…厚めのいちよう切り  
人参…いちよう又半月切り→じゃが芋と共に⑦の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする  
じゃが芋は、竹串がすっと通るまでゆでましょう。
- ② 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る  
胡瓜は包丁で切ってもOK!

【For Kids】塩もみすることで胡瓜の水分と共に青臭さが抜けて料理の味がアップ!お子さまにも食べやすくなります。

- ③ ①、②をマヨネーズであえる。

材料	2人用	3人用
じゃが芋	2コ	3コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
塩	少々	少々
マヨネーズ	大3	大4 1/2

●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。



4/  
15・22  
水曜日

# 麻婆豆腐

水餃子スープ・白菜のナムル

消費期限4/17(金)・4/24(金)

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
410kcal	26.2g	23.9g	27.5g	4.6g
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 くるみ				
麻婆ソース	●			
コチュジャン	●			
水餃子	●			

下ごしらえ ⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→十分に水気をきる

【電子レンジで簡単水切り!】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねるようにならべて加熱(目安として1パック約2分～2分30秒)。

## 麻婆豆腐

- ① 豚肉…ざく切り  
太葱…みじん切り
- ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。
- ③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

## 水餃子スープ

- ① チンゲン菜…ざく切り  
人参…半月切り
- ② 鍋に①を入れて煮立て、水餃子を加えて煮る(目安として2人用約5～6分)。火が通ったら③で調味する。  
水餃子は加熱しすぎると皮が破れる場合があるので、注意しましょう。

## 白菜のナムル

- ① 白菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る  
貝割大根…根元を切って半分に切る  
貝割大根はさっとゆでると辛みがやわらぎます。
- ② ①を合わせて①をあえる。

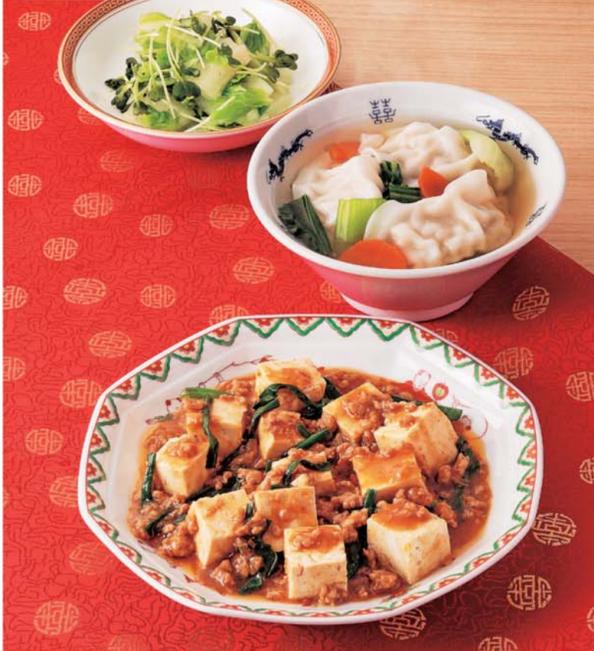
麻婆ソース  
生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

材料	2人用	3人用
豚ひき肉	100g	150g
豆腐	1パック	11/2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
油	大1/2	大2/3
麻婆ソース	2袋	3袋
豆板醤	1/2袋	2/3袋
コチュジャン	1/2袋	2/3袋
水	120ml	180ml

材料	2人用	3人用
水餃子	6コ	9コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
人参(冷蔵)	30g	40g
水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々

材料	2人用	3人用
白菜(冷蔵)	150g	220g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
塩	少々	少々
ごま油	小1	大1/2

●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。



4/  
14・21  
火曜日

# 海鮮かき揚げ丼

鶏肉ときのこの炒めもの・卵と野菜のあえもの

消費期限4/16(木)・4/23(木)

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
316kcal	17.4g	15.9g	26.9g	4.5g
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 くるみ				
国産野菜で作ったえびいかかき揚げ	●			
天井のたれ	●			
卵	●			

## 海鮮かき揚げ丼

- ① かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。  
かき揚げが焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせましょう。
- ② 温かいご飯に、かき揚げをのせ、たれ(お好みで加減)をかける。

材料	2人用	3人用
国産野菜で作ったえびいかかき揚げ(冷凍)	2コ	3コ
天井のたれ	2袋	3袋

## 鶏肉ときのこの炒めもの

- ① 舞茸…食べやすくほぐす  
えのき茸…根元を切って半分に切る  
白菜…ざく切り  
人参…半月切り
- ② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、Aで調味する。

材料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大2/3	大1
粗びき黒こしょう	少々	少々

## 卵と野菜のあえもの

- ① 水菜…ざく切り→もやしと共にゆでる→水に取り、水気を絞る
- ② 溶き卵に塩を加えて混ぜ、フライパン又鍋に入れて中火にかけ、3～4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。

【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかき混ぜると焦げずにできます。

- ③ ①、②をBであえる。

天井のたれ  
醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

材料	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
塩	少々	少々
もやし(冷蔵)	100g	150g
水菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1



4/  
16・23  
木曜日

# たらの煮付け

豚そばろと白菜のみそホイル焼き

消費期限4/18(土)・4/25(土)

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
274kcal	24.7g	9.5g	20.6g	2.2g

下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する

## たらの煮付け

- ① 生姜…せん切り(皮は②で使用)→水にさらす  
人参…細切り
- ② 鍋にA、人参、生姜の皮を入れて煮立て、水気を拭いた魚を加える。落とし蓋をして中火で煮、煮立ったら弱火にし、煮汁をかけながらよく煮る。  
【ポイント】落とし蓋をすることで煮汁がまんべんなくいきなり、味が染み込みやすくなります。
- ③ 器に盛り、せん切りの生姜をのせる。  
魚は骨がある場合がありますので、ご注意ください。

## 豚そばろと白菜のみそホイル焼き

- ① ジャガイモ…半月又いちよう切り→さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)  
白菜…ざく切り
- ② Bを合わせる。
- ③ アルミホイルに①、ミニトマト、ひき肉の順に1人分ずつ入れて②をかけ、塩、こしょう、バターをのせて包む。  
【ポイント】ひき肉は広げるようにすることで火が通りやすくなり、旨みも全体にいきなり広がります。
- ④ フライパンに水を1cmくらい張って③を入れ、蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼く。  
【ポイント】ホイル焼きは蒸しにアルミホイルを2枚重ねると焦げにくくなります。
- ⑤ 火が通ったら、黒こしょうを振る。

材料	2人用	3人用
真たら(冷蔵)	2切	3切
生姜	1/2かけ	1/2かけ
人参(冷蔵)	40g	60g
水	120ml	150ml
酒	大1 1/2	大2 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2

材料	2人用	3人用
豚ひき肉	50g	70g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
じゃが芋	2コ	2コ
白菜(冷蔵)	150g	220g
酒	大2	大3
みそ	大1/2	大2/3
和風だしの素(顆粒)	少々	小1/4
塩、こしょう	少々	少々
バター	大1	大1 1/2
粗びき黒こしょう	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。



## ハヤシライスの由来

ハヤシライスの由来には諸説あり、明治時代に日本へ伝わった西洋料理「ハッシュドビーフ」が語源となり、日本風にアレンジされた「ハヤシ」と呼ばれるようになった説や、考案者「早矢仕有的」の名に由来する説があります。洋食文化の広がりの中で日本人の味覚に合わせて進化し、ご飯に合う料理として定着し、今では家庭でも親しまれる、日本生まれの洋食メニューです。



豆知識

■天候異常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。

Yoshikei 浜松 ☎0120-166337 つくる人から笑顔に。  
Yoshikei 愛知 ☎0120-930917 YOSHIKEI