

5/11・25  
月曜日

# 豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し

はんぺんのおかず汁・じゃが芋の塩炒め 消費期限5/13(水)・5/27(水)

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
297kcal	19.4g	10.0g	35.9g	3.1g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 鶏卵 えび かに くるみ				
白はんぺん				



下ごしらえ ⑦ 白はんぺんは解凍する。

## 豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し

- ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、白菜はざく切り、豚肉は食べやすく切る。
- 細葱は小口切りにする。
- 鍋又フライパンに①を重ね入れ、酒を振り、蓋をして弱火～中火で約10分蒸す。
- 黒こしょうを振り、味付けポン酢をかけ、②を散らす。

【ポイント】白菜に豚肉の旨みがかみ込んだ、素材の美味しさを楽しめる一品です。

## はんぺんのおかず汁

- ほうれん草はざく切り、玉葱は薄切り、人参は半月切り、白はんぺんは角切りにする。
- 鍋にだし汁、①(ほうれん草以外)を入れて煮立てる。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、沸騰直前に火を止める。

## じゃが芋の塩炒め

- じゃが芋は半月切りにする。
- フライパンにごま油を熱して①を炒める。火が通ったら④を加えてからめる。

材料	2人用	3人用
豚もも薄切り肉	120g	180g
しゃぶしゃぶ用白菜(冷蔵)	300g	450g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
酒	大2	大3
粗びき黒こしょう	少々	少々
味付けポン酢	適量	適量
細葱(冷蔵)	少々	少々

材料	2人用	3人用
白はんぺん(冷凍)	2/3枚	1枚
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1/3	大2

材料	2人用	3人用
じゃが芋	2コ	3コ
[地域により個数変更となる場合がございます]		
ごま油	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
みりん	大2/3	大1

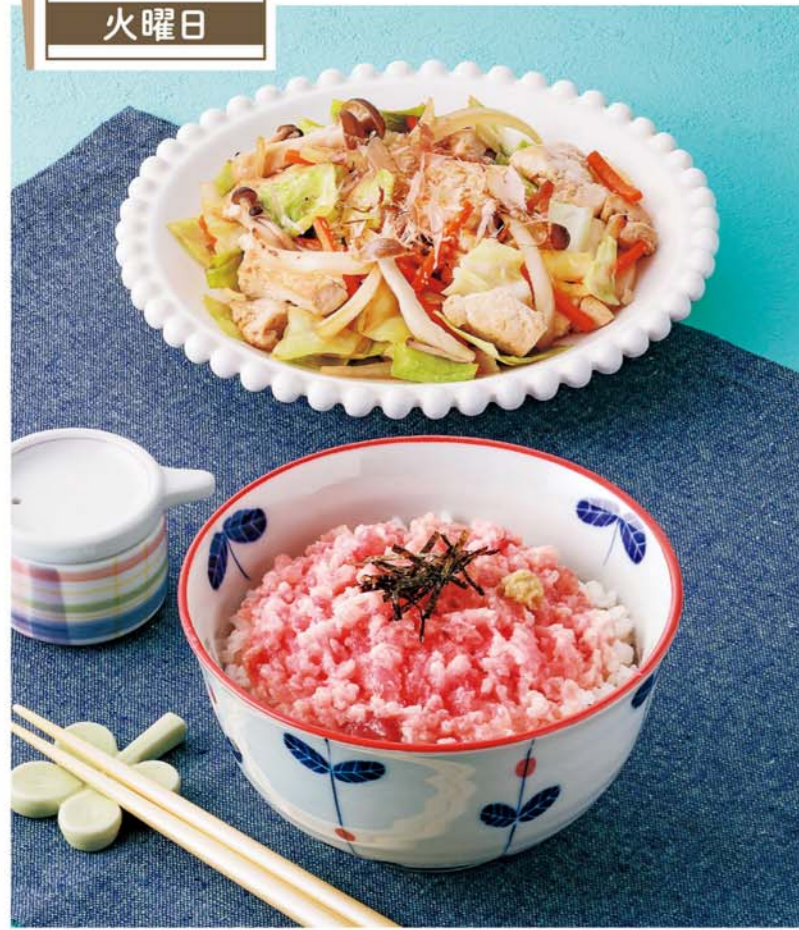
5/12・26  
火曜日

# まぐろのたたき丼

豆腐のチャンプルー

調理時間  
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
271kcal	25.1g	15.8g	11.7g	3.2g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 鶏卵 えび かに くるみ				
氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬				



下ごしらえ ⑦ まぐろのたたき…ため水で解凍する

- 豆腐…適当な大きさに切り、分量の塩を振る→充分に水気をきる

【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、豆腐を重ねないように並べて加熱(目安として2人用約2分～2分30秒)。豆腐に塩を振ってからレンジ加熱することで、豆腐から水分が出やすくなり下味も付きます。

## まぐろのたたき丼

- 温かいご飯に⑦、刻みのをのせ、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そぼろにするのもおすすめです。

## 豆腐のチャンプルー

- ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす。玉葱…薄切り。人参…細切り。キャベツ…ざく切り。
- フライパンに油を熱して豆腐、①を入れ、豆腐をくずしながらさっと炒め、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約1～2分)。
- ④を合わせる。
- ②に火が通ったら、④を加えて調味し、削り節を散らす。

材料	2人用	3人用
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
おろしわさび	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

材料	2人用	3人用
豆腐	1パック	1パック
塩	小1/3	小1/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1
和風だし(顆粒)	小2/3	小1
こしょう	少々	少々
削り節	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。

5/13・27  
水曜日

# 牛肉のプルコギ

かにかまちょレギサラダ

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
227kcal	14.0g	10.9g	21.3g	3.5g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 鶏卵 えび かに くるみ				
プルコギソース				
かに風味かまぼこ				



消費期限5/15(金)・5/29(金)

## 牛肉のプルコギ

- 牛肉はプルコギソースをもみ込む。
- 玉葱は薄切り、人参は細切り、にらはざく切りにする。玉葱は半量をおろしてプルコギソースと合わせて牛肉にもみ込むと、玉葱の甘みや風味がプラスされます。
- フライパンにごま油を熱して①、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

【ポイント】プルコギは、肉とたっぷりの野菜を甘辛く味付けた韓国の定番料理。味付けはプルコギソースにおまかせ。

材料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
プルコギソース	2袋	3袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
ごま油	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々

## かにかまちょレギサラダ

- 胡瓜はめん棒でたたいて食べやすい大きさにちぎる。レタスはちぎり、かに風味かまぼこはほぐす。
- ②を合わせて①をあえ、ちぎったのりを散らす。

材料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
焼きのり	2/3袋	1袋
鶏がらスープの素	少々	小1/4
さとう	小2/3	小1
酢	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1/2	大2/3
ごま油	大1/2	大2/3
お好みでおろしんにく	少々	少々

5/14・28  
木曜日

# 氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

ウインナーとチンゲン菜のとりみ煮

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
211kcal	18.7g	9.7g	10.8g	2.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦乳成分 卵 そば 鶏卵 えび かに くるみ				
氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬				
氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬…ギンヒラス:ニュージーランド産又はアルゼンチン産				



下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する。

## 氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き

- 大根はおろして軽く水気をきる。
- 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。

【ポイント】脂のりのよい銀ひらすを、昆布エキスを加えた特製の白醤油にじっくり漬け込みました。氷温熟成することで、鮮度を維持しながら美味しさを引き出しています。

材料	2人用	3人用
氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬(冷凍)	160g(2切)	240g(3切)
大根(冷蔵)	100g	150g

## ウインナーとチンゲン菜のとりみ煮

- チンゲン菜はざく切り、椎茸は石づきを取って薄切り、人参は短冊切り、ウインナーは斜め切りにする。
- 鍋に④、①、もやしを入れ、蓋をして中火で煮る。
- 火が通ったら、よく混ぜた⑤を加えてとりみをつけ、こしょうを振る。

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて加え、手早く混ぜて再び加熱してとりみをつけるのとダマにならずに仕上がります。

材料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
もやし(冷蔵)	150g	200g
生椎茸(冷蔵)	1枚	11/2枚
人参(冷蔵)	40g	60g
水	170ml	220ml
鶏がらスープの素	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	大2/3	大1
水	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

## プルコギの由来

プルコギは韓国の代表的な肉料理で、「火で焼いた肉」という意味があります。薄切りの牛肉を、醤油や砂糖、ごま油、にんにく、コチュジャンなどで味付けし、野菜と一緒に焼いて作るのが一般的で、甘い味わいでごはんとも相性がよく、韓国の家庭で親しまれている定番料理の一つで、日本でもその甘い味わいが人気のメニューです。



■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。

〈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!