

6/8・15  
月曜日

# シャキシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

消費期限6/10(水)・6/17(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
371kcal	23.7g	20.8g	24.4g	3.3g
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 くまひら				
回鍋肉				
卵				



- シャキシャキキャベツの回鍋肉**
- 1** 玉葱…くし形切り  
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り  
キャベツ…ざく切り  
【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** フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醤を加えてからめる。  
【コツ】中火～強火でパッと炒めるのがポイント!少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
油	大1/2	大2/3
回鍋醤	2袋	3袋

- 卵と野菜の春雨スープ**
- 1** 人参…細切りにら…ざく切り  
**2** 鍋にAを煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。  
**3** 卵…溶きほぐす  
**4** ②に火が通ったら、にらを加えてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。

材料	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
春雨	20g	30g
人参(冷蔵)	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	400ml	600ml
酒	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1
みりん	大1/2	大2/3
ごま油	少々	少々

小袋調味料付き  
回鍋醤  
醤油の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。

6/9・16  
火曜日

# しまほっけの干物

落とし卵の煮もの

消費期限6/11(木)・6/18(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
262kcal	28.1g	14.3g	7.9g	2.6g
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 くまひら				
卵				



- しまほっけの干物**
- 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、①と共に盛る。  
【ポイント】しまほっけはほっけの中でも脂の乗りがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。

材料	2人用	3人用
しまほっけの干物(冷蔵)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

- 落とし卵の煮もの**
- 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、人参はいちよう切りにする。  
**2** 鍋にA、①(青菜以外)、もやしを入れて蓋をして中火で煮る。  
**3** 火が通ったら青菜、卵を割り入れて蓋をし、好みの固さになるまで煮る。

材料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	220ml	300ml
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2
みりん	大1/2	大2/3

6/10・17  
水曜日

# 鶏肉のきじ焼き丼

お揚げとチンゲン菜のみそ煮

消費期限6/12(金)・6/19(金)

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
329kcal	21.2g	21.9g	13.2g	2.5g
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 くまひら				
卵				



- 下ごしらえ** 鶏肉はAを合わせた中に約20分つけておく。
- 鶏肉のきじ焼き丼**
- 1** 溶き卵にBを加えて混ぜ、フライパンに入れて中火にかけ、3～4本の菜箸を使ってかき混ぜて炒り卵を作り、取り出す。  
【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に乗せ、底を冷ましながらかき混ぜていきます。
- 2** フライパンの汚れを拭き取り、油を熱して鶏肉(つけ汁は取っておく)を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼き。火が通ったら、つけ汁を加えてからめながら焼く。
- 3** 温かいご飯に①、②のをせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g
「さとう」	小2/3	小1
A しょうゆ	大1	大1 1/2
「みりん」	大2/3	大1
油	大1/2	大2/3
卵	1コ	1 1/2コ
B さとう	小1	大1/2
塩	少々	少々
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

- お揚げとチンゲン菜のみそ煮**
- 1** ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、チンゲン菜はざく切り、人参は短冊切りにする。  
**2** 油揚げは短冊切りにする。  
**3** 鍋にごま油を熱して①、もやしを炒め、②、Cを加えて蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用
油揚げ	2/3枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
もやし(冷蔵)	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3
だし汁	120ml	180ml
さとう	小1	大1/2
酒	小1	小1/2
しょうゆ	小1/2	小2/3
みそ	大2/3	大1

6/11・18  
木曜日

# 野菜と食べる!薬味香るかつおのたたき

豚肉とエリンギのレンジ蒸し

消費期限6/13(土)・6/20(土)

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
267kcal	35.0g	8.6g	11.3g	1.2g



- 下ごしらえ** かつお…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する(半解凍の状態が切りやすい)
- 野菜と食べる!薬味香るかつおのたたき**
- 1** 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらして水気を絞る  
水菜…ざく切り  
みょうが…小口切り  
青じその葉…せん切り→みょうがと共に水にさらす
- 2** かつお…水気を拭き、食べやすく切る  
**3** Aを合わせる。  
**4** ①、②を盛り、③をかける。

材料	2人用	3人用
かつおのたたき(生食用)(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
塩	小1/3	小1/3
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
みょうが(冷蔵)	1コ	1コ
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
味付けポン酢	大2/3	大1
A ごま油	大2/3	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々

- 豚肉とエリンギのレンジ蒸し**
- 1** エリンギ…食べやすく切る  
人参…短冊切り  
**2** 人数分の耐熱器にもやし、①、豚肉を入れ、合わせたB(コンソメは刻んで)を振りかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安として1人用約3分)。  
鍋又フライパンで、弱火～中火でまとめて蒸してもよいでしょう。

材料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
エリンギ(冷蔵)	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
酒	大2	大3
B コンソメ	1/3コ	1/2コ
塩、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。

## かつおのたたきの由来

かつおのたたきは、高知県の郷土料理として親しまれている一品です。表面をさっと炙り、中は生のまま仕上げることで、香ばさとかつおのうまみを味わえます。「たたき」という名前は、薬味やたれをなじませるように身をたたいたことから名付けられたともいわれています。さっぱりとしたおいしさは、初夏から夏におススメです。



■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調整してください。  
■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。

ヨシケイ松浜 ☎0120-166337 つくる人から笑顔に。  
ヨシケイ愛知 ☎0120-930917 YOSHIKE!