

7/20-27
月曜日

鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め

ハムと胡瓜の中華あえ

消費期限7/22(水)・7/29(水)

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
359kcal	20.6g	24.2g	18.2g	3.2g
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				
オイスターソース炒めのたれ				
ポークハム				



鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め

① 鶏肉は④をもみ込む。
② 玉葱、ピーマンは乱切り、人参はいちょう又半月切りにする。
③ フライパンに油を熱してカシューナッツを弱火でゆっくりと薄く色づく程度に炒め、油を残して取り出す。
カシューナッツは焦げやすいので弱火で炒めましょう。
④ 続いて①、②を炒める。火が通ったら③を戻し入れ、オイスターソース炒めのたれで調味する。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	160g	240g
酒	小1/2	小2/3
しょうゆ	小1/2	小2/3
片栗粉	小1/2	小2/3
玉葱	小2/3コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カシューナッツ	30g	45g
油	大1/2	大2/3
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋

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きかせ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたところのあるたれ。

ハムと胡瓜の中華あえ

① もやしは軽く洗ってラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気をきる。
② 胡瓜は縦半分に切って斜め切り、ハムは細切りにする。
③ ②を合わせ、①、②をあえる。

材料	2人用	3人用
ポークハム	1 1/3枚	2枚
もやし(冷蔵)	150g	200g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
鶏がらスープの素	小2/3	小1
塩	少々	小1/4
ごま油	大1/2	大2/3

◎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。

7/21-28
火曜日

さばの塩焼き

切干大根とお豆の煮もの・もやしのポン酢あえ

消費期限7/23(木)・7/30(木)

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
411kcal	34.7g	22.3g	22.2g	3.9g
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				
焼くわ				



下ごしらえ ⑦ 切干大根…ぬるま湯につけて戻す

さばの塩焼き

① 魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。

材料	2人用	3人用
塩さば(フィーレ)(100g)	2枚	3枚

切干大根とお豆の煮もの

① 人参…細切り
いんげん…斜め切り
焼くわ…食べやすく切る
切干大根…水気を絞る
② 鍋に①、②、大豆水煮を入れ、蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用
焼くわ	1本	1本
切干大根	20g	30g
大豆水煮	70g	100g
人参(冷蔵)	30g	40g
いんげん(冷蔵)	20g	30g
だし汁	150ml	200ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1

もやしのポン酢あえ

① もやし…ゆでる→水気をきる
貝割大根…根元を切って半分切る
貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。
② ①を味付けポン酢であえる。

材料	2人用	3人用
もやし(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
味付けポン酢	適量	適量

7/22-29
水曜日

牛丼

チーズサラダ

消費期限7/24(金)・7/31(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
229kcal	13.9g	12.2g	16.5g	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 くるみ				
スティックチーズ				



牛丼

① 糸こんにゃくは食べやすく切り、ゆでて水気をきる。玉葱は薄切りにする。
② 細葱は小口切りにする。
③ 鍋に①を煮立て、牛肉を入れてアクを取り、色が変わるまで煮て取り出す。①を加えて味が染み込むまで蓋をして中火で煮、牛肉を戻し入れてさつと煮る。
④ 温かいご飯に③をのせ、②を散らす。

材料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g
玉葱	小2/3コ	小1コ
だし汁	100ml	150ml
さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大1	大1 1/2
細葱(冷蔵)	少々	少々

チーズサラダ

① 貝割大根は根元を切って半分に切り、ミニトマトはくし形切り、サニーレタスはちぎる。チーズは小口切りにする。
② ①を盛り、合わせた③をかける。

材料	2人用	3人用
スティックチーズ	2本	3本
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
塩	少々	小1/4
酢	小1	大1/2
オリーブ油又サラダ油	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

7/23-30
木曜日

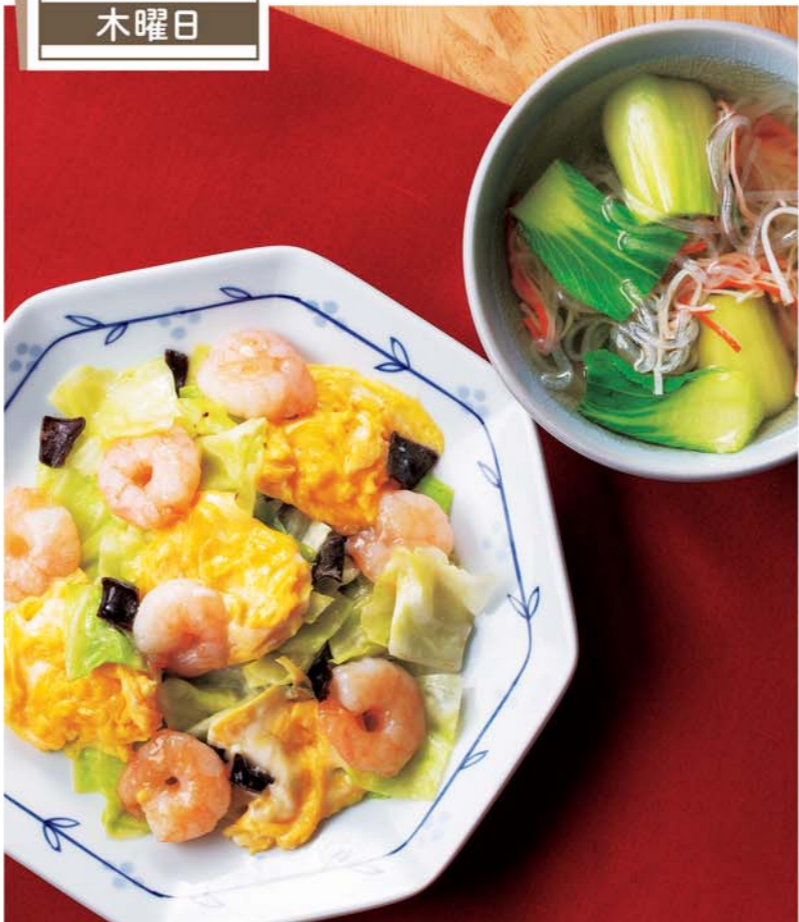
えび玉炒め

春雨スープ

消費期限7/25(土)・8/1(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
211kcal	15.6g	8.0g	19.2g	4.3g
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 くるみ				
むきえび				
卵				
旨塩鍋のたれ				
かに風味かまぼこ				



下ごしらえ ⑦ えびは解凍する。
⑧ きくらげはぬるま湯につけて戻す。

えび玉炒め

① キャベツはざく切りにする。
② えびは背わたを取って水気を拭き、①をもみ込む。
③ 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、②の油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
④ ③の油を足して②、①、②を炒める。火が通ったら、たれで調味し、卵を戻し入れてさつと炒め合わせる。

材料	2人用	3人用
むきえび(大)(冷凍)	100g	150g
塩	少々	少々
酒	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
卵	1 1/3コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
きくらげ	2/3袋	1袋
油	小2/3	小1
旨塩鍋のたれ	2/3袋	1袋

春雨スープ

① チンゲン菜はざく切り、かに風味かまぼこはほぐす。
② 鍋に①を煮立て、①、春雨の順に加え、蓋をして約4分煮、②で調味する。

材料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
春雨	20g	30g
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々

さばの塩焼き

さばは、DHAやEPAといった魚の油を含み、昔から日本の食卓で親しまれてきた魚です。一般的に秋さばが有名ですが、夏のさばは脂が控えて、さっぱりとした味わいが特徴です。塩焼きにすると香ばしさとうまみが引き立ち、暑い季節でも食べやすい一品としておすすめです。



■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。

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

〈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。