

8/17・24
月曜日

牛肉のごましょうゆ焼き

五目揚げと大根の煮もの・冷やしトマト

消費期限8/19(水)・8/26(水)

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
240kcal	16.1g	11.3g	19.6g	2.8g
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
五目揚げ	●	●	●	●

下ごしらえ ⑦ 牛肉…④を合わせた中に約20分つける

牛肉のごましょうゆ焼き

- ① 太葱…斜め切り
- ② グリーンリーフ…ちぎる
- ③ フライパンに油を熱し、⑦、①を焼く。火が通ったら、ごまを加えてからめ、②と共に盛る。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	120g	180g
さとう	小1	大1/2
酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
お好みでおろしんにく	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/2本	1本
油	大1/2	大2/3
白ごま	1 1/3袋	2袋
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

五目揚げと大根の煮もの

- ① 大根、人参…乱切り
五目揚げ…短冊切り
- ② 鍋に⑤、①を入れて蓋をして中火で煮る。

材 料	2人用	3人用
五目揚げ	1枚	1枚
大根(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1/2	大2/3

冷やしトマト

- ① トマト…食べやすく切る→冷蔵庫で冷やす
- ② 食べる直前に①を盛り、お好みで塩を振る。

材 料	2人用	3人用
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
塩	少々	少々



8/18・25
火曜日

鶏そぼろごはん

おさつ豚汁

消費期限8/20(木)・8/27(木)

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
403kcal	27.5g	19.9g	32.6g	2.8g
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
ちくわ	●	●	●	●

鶏そぼろごはん

- ① 人参…小さめの角切り
枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)
【For Kids】人参が苦手なお子さまには、熱湯でゆでることで特有の風味を抑えることができます。
- ② ④を合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱してひき肉、人参を炒め、火が通ったら④を加えて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- ④ 温かいご飯に⑤、枝豆を盛る。

材 料	2人用	3人用
鶏ひき肉	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3
さとう	大2/3	大1
酒	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g

おさつ豚汁

- ① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす
さつま芋…皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
玉葱…薄切り
ちくわ…斜め切り
【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げてごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。
- ② 鍋にだし汁、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(目安として2人用約6分)。
- ③ ②に火が通ったらみそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
ちくわ	2本	2本
さつま芋	100g	150g
ごぼう(冷蔵)	50g	70g
玉葱	小1コ	小1コ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	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。



8/19・26
水曜日

豆腐といかのさっと煮

豚肉の野菜炒め

消費期限8/21(金)・8/28(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
316kcal	28.1g	15.1g	17.9g	2.7g
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
マカロニ	●	●	●	●

下ごしらえ ⑦ イカは解凍する。

豆腐といかのさっと煮

- ① 生姜はおろし、人参は半月切りにする。豆腐は食べやすく切り、水気をきる。
- ② 鍋に④、生姜、人参を入れて煮立て、水気を拭いたイカを加えてさっと煮、取り出す。
- ③ ②の鍋に豆腐を加えて中火で煮、イカを戻し入れてさっと煮る。

材 料	2人用	3人用
イカリング(冷凍)	100g	150g
豆腐	1パック	1 1/2パック
生姜	1/3かけ	1/2かけ
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	100ml	150ml
さとう	大2/3	大1
酒	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1

豚肉の野菜炒め

- ① 白菜はざく切り、玉葱はくし形切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉、①、コーンを炒め、⑤で調味する。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小2/3コ	小1コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々



8/20・27
木曜日

鮭のムニエル

マカロニサラダ・アスパラのコンソメスープ

消費期限8/22(土)・8/29(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
374kcal	23.1g	20.2g	25.9g	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・くま
マカロニ	●	●	●	●

下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する

鮭のムニエル

- ① 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。
- ② サニーレタス…ちぎる
- ③ フライパンにバターを熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、②、ミニトマトと共に盛る。
- ④ フライパンの汚れを拭き取り、④を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

材 料	2人用	3人用
骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷蔵)	2切	3切
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	適量	適量
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
バター又マーガリン	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

マカロニサラダ

- ① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
人参…細切り
- ② マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、人参を加える)→水気をきる
- ③ ②、胡瓜を⑤であえる。

材 料	2人用	3人用
マカロニ	40g	60g
人参(冷蔵)	30g	40g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
塩	少々	小1/4
マヨネーズ	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々

アスパラのコンソメスープ

- ① アスパラ…下から5cm程度皮をむき、斜め切り
- ② 鍋に⑤を煮立て、①、コーンを入れて煮る。

材 料	2人用	3人用
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	2本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
水	300ml	450ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ
酒	大2/3	大1
こしょう	少々	少々



冷やし中華

冷やし中華には、彩りだけでなく、それぞれの具材に役割があります。きゅうりはシャキシャキとした食感で涼しさを演出し、トマトはほどよい酸味でさっぱりとした味わいに。ハムや錦糸卵はコクとうまみを加え、麺との相性も抜群です。さまざまな具材と一緒に味わえるのも、冷やし中華ならではの魅力です。



■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。
YOSH!KE!