

8/
21・28
金曜日

つるつるごまだれ冷やし中華

餃子

消費期限8/23(日)・8/30(日)

調理時間
約20分

下ごしらえ ⑦ 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。
①②で使用する湯を沸かす。

つるつるごまだれ冷やし中華

- ① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる
ミニトマト…半分に切る
胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り
ハム…細切り
胡瓜は包丁で切ってもOK!
- ② 卵…溶きほぐす
- ③ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(綿糸卵)
【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で緑がしっかり固まるまで焼き、返してさっと焼きましょう。返すときは火を止めると、あわでずにできます。
- ④ 麺…たっぷりの⑦の湯でゆでる→ザルにあげて流水でもみ洗いし、水気をきる→ごま油を振り、盛る
【コツ】麺を流水で軽くもみ洗いすることでぬめりが取れ、さらに美味しくなります。
- ⑤ ④に①、卵を盛り、ごまだれをかける。
ごまだれは、よくもんでからご使用ください。

小袋調味料付き
ごまだれ
ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かして香り豊かに仕上げました。

餃子

- ① フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
- ② ④の湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げ、酢じょうゆを添える。

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

※種の栄養量を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
712kcal	26.8g	23.2g	105.0g	5.8g
アレルギー物質を含む食品				
アレルギー物質	小麦	卵	そば	落花生
生中華麺	●	●	●	●
卵	●	●	●	●
ソーシウ	●	●	●	●
ごまだれ	●	●	●	●
餃子(ラー油付)	●	●	●	●

材 料

	2人用	3人用
生中華麺	2玉	3玉
ごま油	大1/2	大2/3
卵	1コ	2コ
塩	少々	少々
油	小1	大2/3
ソーシウ	2枚	3枚
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
ごまだれ	2袋	3袋

材 料

	2人用	3人用
餃子(ラー油付)	10コ	15コ
油	大1/2	大2/3
酢	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

8/
22・29
土曜日

夏野菜のキーマカレー

カリカリベーコンのサラダ

8/21(金)・8/28(金)お届け
消費期限8/23(日)・8/30(日)

調理時間
約30分

夏野菜のキーマカレー

- ① 玉葱…角切り
なす…乱切り
- ② トマト…角切り
- ③ 鍋に油を熱してひき肉を炒め、①を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- ④ 火が通ったら②を加えてさっと煮、火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。

カリカリベーコンのサラダ

- ① ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒、焦げやすいので注意)
- ② 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)
レタス…ちぎる
- ③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	15.9g	26.1g	26.0g	3.4g
アレルギー物質を含む食品				
アレルギー物質	小麦	卵	そば	落花生
カレー(甘口)	●	●	●	●
ベーコン	●	●	●	●

材 料

	2人用	3人用
豚ひき肉	100g	150g
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
なす (地域により本数変更となる 場合がございます)	1本	2本
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
水	400ml	600ml
カレー(甘口)	60g	90g
ホットスパイス	1/3袋	1/2袋

材 料

	2人用	3人用
ベーコン	2枚	3枚
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

8月

トクトク \ 人気メニューでお得! /

得々コース

こちらのコースは、
月～金の5日間か、
月～土の6日間の
通し限定メニュー
です。

\ お客様からの声にお応えて /

どちらの週でもご利用可能! 各都合に合わせて
ご利用ください!

8/17週

2026. 8/5(水)
17:00まで

8/24週

2026. 8/19(水)
17:00まで

価格も
お得!!

5日間(月～金)

スマイリーミールは6,880円

5,480円

6,600円

6日間(月～土)

6,600円

8,000円

ご注文用紙・
WEB注文にて

ご利用週をお間違いないようお願い申し上げます。
8/24週メニューをご利用のお客様は、8/24週のご注文用紙にご記入ください。

ご不明な点がございましたら、記載のフリーダイヤルまでお問合せください。 ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

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

8/
18・25
火曜日



鶏そぼろごはん
おさつ豚汁

8/
19・26
水曜日



豆腐といかのさっと煮
豚肉の野菜炒め

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

8/
21・28
金曜日



つるつるごまだれ冷やし中華
餃子

8/
22・29
土曜日



夏野菜のキーマカレー
カリカリベーコンのサラダ

お申込みについて



記入例のように、得々コース2人用もしくは得々コース3人用の右側に、
(月)～(金)もしくは(月)～(土)まで同じ数量をご記入ください。

WEBからご注文の場合は、
“8/17週 → カテゴリー → 得々コース”を
お選びいただき、(月)～(金) or (月)～(土)まで、同じ数量をご入力ください。

※通しメニューとなっておりますので、(月)～(金)の5日間or(月)～(土)の
6日間の数量が入っていないとご注文が入りませんのでご注意ください。

8月の得々コース こちらの用紙にご記入いただいても、お申込みができます。
スマイルスタッフにお渡しください。

コース	コード	氏 名

	5日間 (月～金)	8/17週	8/24週	6日間 (月～土)	8/17週	8/24週
2人用	5,480円			6,600円		
3人用	6,600円			8,000円		