

9/14・21
月曜日

豚肉のねぎ塩焼き
青菜の白あえ・粉ふき芋

調理時間
約35分

消費期限9/16(水)・9/23(水)

下ごしらえ

7 豆腐…適当な大きさに切る→十分に水気をきる

【電子レンジで簡単水きり!】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)。

豚肉のねぎ塩焼き

材 料

2人用

3人用

1 豚肉…食べやすく切る→Aを振る

2 太葱…小口切り→Bを加えて混ぜる

3 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、2を加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

材 料

2人用

3人用

A 酒

小1

大1/2

A 塩

小1/4

小1/3

粗びき黒こしょう

少々

少々

油

大1/2

大2/3

太葱(冷蔵)

1本

1本

ごま油

大1/2

大2/3

B お好みで

少々

少々

おろしにんにく

少々

少々

グリーンリーフ又

適量

適量

葉野菜(冷蔵)

適量

適量

青菜の白あえ

材 料

2人用

3人用

1 青菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る→しょうゆを振る

2 ミニトマト…くし形切り

3 7にすりごま、Cを加えてよくすり混ぜ、1をあえる。

材 料

2人用

3人用

青菜(冷蔵)

1/3ワ

1/2ワ

しょうゆ

小2/3

小1

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

豆腐

1パック

1パック

すりごま

1袋

1袋

さとう

大2

大2

C 塩

小1/3

小1/3

しょうゆ

大1/2

大1/2

粉ふき芋

材 料

2人用

3人用

1 じゃが芋…一口大に切る

2 鍋で1をゆで、火が通ったら湯を捨てて中火にかけ、鍋を動かして粉がふくまで水分を飛ばし、塩、こしょうする。

材 料

2人用

3人用

じゃが芋【地域により個数変更となる場合がございます】

2コ

3コ

塩

少々

少々

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。

9/16・23
水曜日

まぐろのたたき丼
鶏そぼろのおかず汁

調理時間
約20分

消費期限9/18(金)・9/25(金)

下ごしらえ

ア まぐろのたたきは解凍する。

まぐろのたたき丼

材 料

2人用

3人用

1 温かいご飯にアをのせ、小口切りにした細葱を散らす。お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

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

細葱(冷蔵)

少々

少々

おろしわさび

適量

適量

しょうゆ

適量

適量

鶏そぼろのおかず汁

材 料

2人用

3人用

1 舞茸は食べやすくほぐし、水菜はざく切り、玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。

2 鍋にだし汁、1(水菜以外)を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。

3 火が通ったら、水菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料

2人用

3人用

鶏ひき肉

60g

90g

舞茸(冷蔵)

1/3パック

1/2パック

玉葱

小2/3コ

小1コ

人参(冷蔵)

40g

60g

水菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

だし汁

400ml

600ml

みそ

大1 1/3

大2

9/15・22
火曜日

鶏肉とごぼうのやわらか煮
ハムサラダ

調理時間
約25分

消費期限9/17(木)・9/24(木)

鶏肉とごぼうのやわらか煮

材 料

2人用

3人用

1 こんにゃくは薄切りにし、中央に切り込みを入れて穴にくぐらせ、手綱にしてゆで、水気をきる。

2 ごぼうは表面をこすり洗いし、人参と共に乱切りにし、ごぼうは水にさらす。

3 青菜はざく切りにする。

4 鍋にA、1、2を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。火が通ったら3を加えてさっと煮る。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ肉(一口カット)

160g

240g

ごぼう(冷蔵)

100g

150g

青菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

人参(冷蔵)

40g

60g

こんにゃく

1/4枚

1/3枚

だし汁

200ml

300ml

A 酢

大1

大1 1/2

しょうゆ

大1 1/3

大2

みりん

大1 1/3

大2

ハムサラダ

材 料

2人用

3人用

1 コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として2人用約50秒)。

2 グリーンリーフはちぎり、ハムは短冊切りにする。

3 1、2を盛り、合わせたBをかける。

材 料

2人用

3人用

ボークハム

2枚

3枚

カーネルコーン(冷凍)

20g

30g

グリーンリーフ又

適量

適量

葉野菜(冷蔵)

適量

適量

しょうゆ

小1/4

小1/3

B マヨネーズ

大1

大1 1/2

◎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。

9/17・24
木曜日

あじの一夜干し
五目うま煮

調理時間
約25分

消費期限9/19(土)・9/26(土)

下ごしらえ

ア 魚は解凍する。

あじの一夜干し

材 料

2人用

3人用

1 水菜はざく切りにする。

2 魚はグリルで両面を焼き、1と共に盛る。

材 料

2人用

3人用

あじの一夜干し(冷凍)

2枚

3枚

水菜(冷蔵)

1/5ワ

1/4ワ

五目うま煮

材 料

2人用

3人用

1 ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。白菜はざく切り、玉葱はくし形切り、人参は短冊切りにする。

2 Aを合わせる。

3 フライパンに油を熱して鶏肉、1を炒め、よく混ぜた2を加えてとろみがつくまで煮る。

材 料

2人用

3人用

若鶏コマ

60g

90g

ぶなしめじ(冷蔵)

1/2パック

2/3パック

白菜(冷蔵)

160g

240g

玉葱

小2/3コ

小1コ

人参(冷蔵)

40g

60g

油

大1/2

大2/3

だし汁

150ml

200ml

さとう

小1

大1/2

酒

大1

大1 1/2

しょうゆ

大1 1/3

大2

みりん

大1

大1 1/2

A 片栗粉

大2/3

大1

豆知識

あじの一夜干し

あじの一夜干しは、魚を開いて塩水に漬けた後、一晩ほど干して作られます。干すことで余分な水分が抜け、うまみが凝縮されるのが特徴です。焼くと皮は香ばしく、身はふっくら。ごはんによく合う一品として親しまれています。

■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。

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!