



10/
19・26
月曜日

豚肉の生姜焼き

がんものみそ汁

消費期限10/21(水)・10/28(水)

調理時間
約20分

- 豚肉の生姜焼き
- 豚肉はおろした生姜、**A**を混ぜ合わせてもみ込む。
 - フライパンに油を熱して**1**を焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
生姜	1/2かけ	2/3かけ
A 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
油	大1/2	大2/3
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

- がんものみそ汁
- 青菜はざく切りにする。
 - 人參はいちょう切り、がんもどきは食べやすく切る。
 - 鍋にだし汁、**2**、もやしを入れて煮る。火が通ったら**1**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
がんもどき	2コ	3コ
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
人參(冷蔵)	40g	60g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
301kcal	21.7g	19.6g	9.2g	3.1g	
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} ^{くろみ}
がんもどき		●			



10/
21・28
水曜日

親子丼

豆腐と海藻のサラダ

消費期限10/23(金)・10/30(金)

調理時間
約25分

下ごしらえ **A** 海藻ミックスは水につけて戻す。

- 親子丼
- 玉葱は薄切り、みつばはざく切りにする。
 - 鍋又フライパンに**A**、玉葱を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮る。火が通ったら溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。
フライパンなど浅い鍋で人数分まとめて作ると簡単です。
 - 温かいご飯に**2**をのせ、みつばを散らす。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
A さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

- 豆腐と海藻のサラダ
- 豆腐は軽く水気をきり、食べやすく切る。貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
 - 1**、**A**を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	2/3パック
海藻ミックス	2g	3g
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
A お好みのドレッシング	適量	適量

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
288kcal	21.9g	16.1g	14.6g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
卵	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくろみ



10/
20・27
火曜日

北海道産さんまの塩焼き

鶏肉となすの生姜炒め・もやしのポン酢あえ

消費期限10/22(木)・10/29(木)

調理時間
約35分

下ごしらえ **A** 魚…解凍する **B** きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

- 北海道産さんまの塩焼き
- 大根…おろす→軽く水気をきる
 - 魚は水気を拭き、グリルで両面を焼いて盛り、**1**を添える。
北海道道東で水揚げされたさんまの頭と内臓を取り除き、塩水処理しました。骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。

材 料	2人用	3人用
北海道産塩さんま (80g)(冷凍)	2尾	3尾
大根(冷蔵)	120g	180g

- 鶏肉となすの生姜炒め
- 玉葱…薄切り
なす…縦半分に切って斜め切り
人參…短冊切り
生姜…せん切り
 - フライパンに油を熱して生姜、鶏肉を炒める。玉葱、人參、なす、きくらげを加えてさらに炒め、**A**で調味する。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
なす (地域により個数変更となる 場合がございます)	1本	2本
玉葱	小1コ	小1コ
人參(冷蔵)	40g	60g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
きくらげ	1/2袋	2/3袋
A 油	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

- もやしのポン酢あえ
- もやし…ゆでる→水気をきる
貝割大根…根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
 - 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
A 味付けポン酢	大1 1/3	大2

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
395kcal	21.1g	28.1g	16.9g	3.3g



10/
22・29
木曜日

八宝菜

焼売・かぼちゃバター

消費期限10/24(土)・10/31(土)

調理時間
約30分

下ごしらえ **A** えび…解凍する

- 八宝菜
- えび…キッチンペーパーで水気を拭く→ポリ袋に豚肉、**A**と共に入れてもむ
 - 人參…短冊切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
玉葱…薄切り
白菜…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。
 - うま煮ソース、水を合わせる。
 - フライパンに油を熱して**1**、**2**を炒め、火が通ったら、よく混ぜた**3**を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
むきえび(冷凍)	50g	70g
A 酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人參(冷蔵)	40g	60g
A 油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
A 水	100ml	150ml

- 焼売
- 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用で冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える
蒸し器で約15分蒸してもOK!

材 料	2人用	3人用
焼売	8コ	12コ
A しょうゆ	適量	適量
練りからし	適量	適量

- かぼちゃバター
- かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォークで粗くつぶす→**B**であえる

材 料	2人用	3人用
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
B バター	大1	大1 1/2
塩、こしょう	少々	少々

小袋 調味料 付き
うま煮ソース
キッチンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

◎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。

■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。

〈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。

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。
YOSHIKEI!



八宝菜

「八宝菜」の「八宝」と聞くと、8種類の具材を使った料理と思われがちですが、実は「八」は数の8ではなく、「たくさん」という意味で使われています。「宝」は大切な食材を表し、さまざまな具材を使ったごちそうという意味が込められているそうです。肉や魚介、野菜などを一皿で楽しめる、彩り豊かな中華料理です。

