12/7・14 月曜日 牛ひき肉の麻婆豆腐

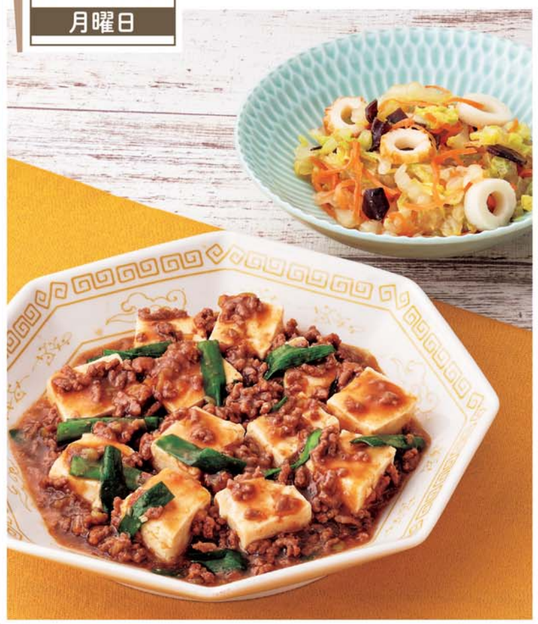
ちくわと野菜のポン酢あえ

調理時間 約25分

消費期限12/9(水)・12/16(水)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	22.4g	23.5g	16.7g	3.4g

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
麻婆ソース	●							
コチュジャン	●							
ちくわ	●		●					



下ごしらえ ア豆腐…大きめのさいの目切りにし、充分に水気をきる。イきくらげ…ぬるま湯につけて戻す。

【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、豆腐を重ならないように並べて加熱(2人用約2分～2分30秒)。

牛ひき肉の麻婆豆腐

1. にらはざく切り、太葱はみじん切りにする。
   【コツ】太葱のみじん切りは、下まで切らないよう斜めに切り目を入れ、裏返して同様に切り目を入れ、端から小口切りにすると簡単です！
2. 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせておく。
3. フライパンに油を熱して太葱を炒め、香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。
4. よく混ぜた2を加えて煮立ったら、にら、豆腐を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。
   麻婆ソースは生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味が特長。豆板醤、コチュジャンでお好みの辛さに調整できます。

材　料	2人用	3人用
牛ひき肉	100g	150g
豆腐	1パック	1 1/2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
油	大1/2	大2/3
麻婆ソース	2袋	3袋
豆板醤	1/2袋	2/3袋
コチュジャン	1/2袋	2/3袋
水	120ml	180ml

ちくわと野菜のポン酢あえ

1. 白菜は細切り、人参はせん切りにし、イと共にゆでて水気をきる。ちくわは小口切りにする。
2. Aを合わせて1をあえる。

材　料	2人用	3人用
ちくわ	1本	1 1/2本
きくらげ	2/3袋	1袋
白菜(冷蔵)	160g	240g
人参(冷蔵)	30g	40g
A 味付けポン酢	大1	大1 1/2
A 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。

12/9・16 水曜日 ポークBBQ

ハムマカロニサラダ

調理時間 約20分

消費期限12/11(金)・12/18(金)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	24.0g	27.5g	29.7g	3.0g

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
ポークハム		●	●					
マカロニ	●							



下ごしらえ アマカロニ…ゆでる湯を沸かす。

ポークBBQ

1. 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り
   玉葱は包丁で切ってもOK！
   【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには、玉葱を切って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として小1コ約1分)することで、辛みがやわらぎ、甘みも増して食べやすくなります♪炒める時間も短縮されます。
2. 豚肉…塩、こしょうする
3. フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらバーベキューソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。
   バーベキューソースには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

小袋調味料付き　バーベキューソース
にんにくや香辛料などを使用しながらも、お子さまにも食べやすい甘めの味に仕上げたソース。スモークの風味が特長。

材　料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
バーベキューソース	2袋	3袋
乾燥パセリ	2/3袋	1袋

ハムマカロニサラダ

1. 人参…いちょう又半月切り
2. マカロニ…塩少々を加えたアの湯で約4分ゆでる(約2分後に人参、コーンを加える)→水気をきる
3. ハム…食べやすく切る
4. レタス…ちぎる
5. 2、ハムをAであえ、レタスと共に盛る。

材　料	2人用	3人用
ポークハム	2枚	2枚
マカロニ	40g	60g
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
A マヨネーズ	大2	大3
A 塩、こしょう	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

◎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。

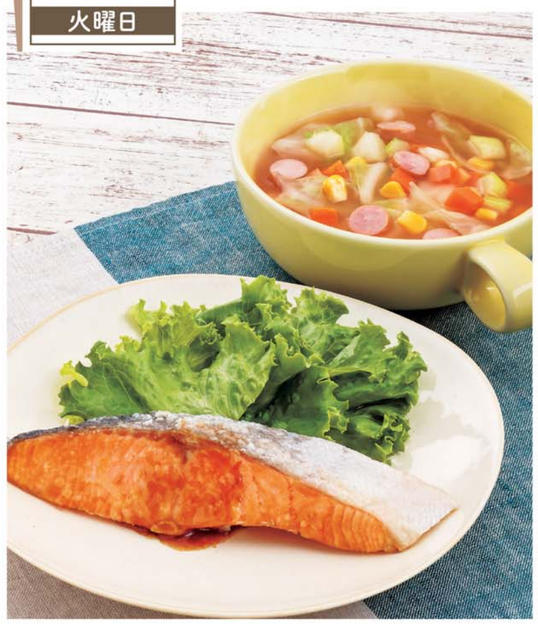
12/8・15 火曜日 さけのムニエル

ミネストローネ

調理時間 約25分

消費期限12/10(木)・12/17(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	19.6g	19.3g	15.7g	3.0g



さけのムニエル

1. 魚(冷凍の場合は解凍する)は水気を拭いて塩、こしょうし、約5分おく。
2. 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、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。
3. フライパンの汚れを拭き取り、Aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
   魚は骨がある場合がありますので、ご注意ください。

材　料	2人用	3人用
さけ(80g)	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
A バター又マーガリン	大2/3	大1
A しょうゆ	小2/3	小1
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

ミネストローネ

1. キャベツはざく切り、セロリは筋を取って人参と共に角切りにする。ウインナーは小口切りにする。
2. 鍋に水、コンソメ、1を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったらコーンを加えてさっと煮、Bで調味する。

材　料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
セロリ(冷蔵)	2/3本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
人参(冷蔵)	40g	60g
水	500ml	750ml
コンソメ	2/3コ	1コ
B トマトケチャップ	大1 1/3	大2
B 塩、こしょう	少々	少々

12/10・17 木曜日 さばの昆布白醤油干し

ベーコンと野菜の炒めもの

調理時間 約25分

消費期限12/12(土)・12/19(土)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	19.8g	25.5g	9.7g	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
さばの昆布白醤油干し		●						
ベーコン			●	●				



下ごしらえ ア魚…解凍する。

さばの昆布白醤油干し

1. 大根はおろして軽く水気をきる。
2. 魚はグリルで両面を焼き(焦げやすいので注意)、1と共に盛る。
   魚の骨には充分ご注意ください。

材　料	2人用	3人用
さばの昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

ベーコンと野菜の炒めもの

1. 玉葱はくし形切り、ピーマンは細切り、人参はいちょう又半月切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンに油を熱して1、コーンを炒め、火が通ったらAで調味する。

材　料	2人用	3人用
ベーコン	1 1/3枚	2枚
玉葱	小2/3コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
A 油	大1/2	大2/3
A 酒	大1/2	大2/3
A 塩	小1/4	小1/3
A しょうゆ	大2/3	大1
A こしょう	少々	少々

豆知識 さけ

さけは身が赤いことから赤身魚と思われがちですが、実は白身魚の仲間です。身が赤やオレンジ色をしているのは、エビやカニなどにも含まれる「アスタキサンチン」という天然の色素によるもの。この色素には抗酸化作用があることでも知られています。また、さけには良質なたんぱく質やビタミンDも含まれています。寒さが増す12月、さまざまな料理で楽しみたい魚です。



■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ことがございます。
■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。

〈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