

6/21
金

ココロ野菜のキーマカレー

ハムサラダ

消費期限6/23(日)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396kcal	16.4g	23.2g	33.3g	3.3g
*この栄養量は含まれません				
アレルギー物質を含む食品	小麦胚芽粉	卵	そば	鶏ささげ
カレーウ(甘口)	●	●	●	●
ポークハム	●	●	●	●



ココロ野菜のキーマカレー

- じゃが芋、玉葱、なす…角切り
- 鍋に油を熱してひき肉を強火で炒め、①を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をし、煮立ったら中火にして煮る(目安として2人用約7~10分)。
- ②に火が通ったら、火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけて枝豆、ホットスパイス(お好みで加減)を加えてさっと煮る。
ホットスパイスは少量でも平いので、味をみながら加えてください。

材料	2人用	3人用
牛・豚ひき肉	100g	150g
なす(地域により断面変化する場合がございます)	1本	1本
じゃが芋	1コ	2コ
玉葱	小1コ	小1コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
油	大1/2	大2/3
水	400ml	600ml
カレールウ(甘口)	60g	90g
ホットスパイス	少々	少々

ハムサラダ

- 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
グリーンリーフ…ちぎる
ハム…食べやすく切る
胡瓜は包丁で切ってもOK!
- ①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
ポークハム	2枚	2枚
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

時期キッチングッズ
スライサー(薄切り用)
※スライサーで手を切らないようにご注意ください。野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

6/22
土

5品目のつつるサラダうどん

肉巻きおにぎり

本日は6/21(金)お届けです 消費期限6/23(日)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
497kcal	22.8g	18.5g	54.8g	4.9g
*この栄養量は含まれません				
アレルギー物質を含む食品	小麦胚芽粉	卵	そば	鶏ささげ
ゆでうどん	●	●	●	●
鶏つくば	●	●	●	●



下ごしらえ ● わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

5品目のつつるサラダうどん

- 麺つゆは分量の水を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- うどん…袋から取り出したうどんを鍋で茹でる(目安として2人用約1分)又は袋に穴をあけ電子レンジ加熱(目安として2人用約20秒)→流水で洗って冷ます→水気をきる
- 溶き卵に塩を加え、フライパン又鍋に入れ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をめれ布巾の上に戻し、蒸気を冷ましながら作るおろしにできます。
- わかめ…食べやすく切る
ミニトマト…ちぎる
レタス…ちぎる
- うどん、①、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、④、マヨネーズをかける。

材料	2人用	3人用
ゆでうどん(250g)(冷蔵)	2玉	3玉
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ
卵	1コ	1コ
塩	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
塩蔵わかめ	適量	適量
鶏つくば	2袋	3袋
水	150ml	225ml
マヨネーズ	適量	適量

肉巻きおにぎり

- 温かいご飯…俵形にのぎる(1人2コ当り)
- 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする→ご飯をのせて巻く
- ②を合わせる。
- フライパンに油を熱して②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がいたら転がして全体に焼き色をつけ、火が通ったら④を加えてからめる。

材料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	100g	150g
塩、こしょう	少々	少々
ご飯(茶碗に軽く)	約300g(2杯)	約450g(3杯)
油	大1/2	大2/3
さとう	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2

●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。

6月の得々コース

ヨシケイ浜松
オリジナル

人気メニューで
お得!

価格も
お得!!

6/17週

締切日

2024.6/12(水)17:00まで

	5日間(月~金)	6日間(月~土)
2人用	5,480円	6,800円
3人用	6,600円	8,200円

※ブチママメニューは6,180円

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。

食材
ボリュームアップで
お得!

人気メニューを厳選、お値段はお得価格、水曜日、親子丼で使用使用する「鶏肉」の量をボリュームアップしてお届けいたします。



6/17 月 やわらかおろしヒレカツ
たまご中煮の煮もの



6/18 火 ごはんがススム!さばの一夜干し
大根のこっくりそぼろ煮



6/19 水 親子丼
がんとチンゲン菜のおかず汁



6/20 木 牛肉とふわふわ卵のkok旨炒め
蒸し鶏とレタスの華風あえ



6/21 金 ココロ野菜のキーマカレー
ハムサラダ



6/22 土 5品目のつつるサラダうどん
肉巻きおにぎり

6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)	6日間(月~土)
2人用	5,480円	6,800円
3人用	6,600円	8,200円

お申込みについて



記入例: 2人用月~金の5日間の場合

コース	月	火	水	木	金	土	日
得々コース 2人用	1	1	1	1	1		
得々コース 3人用							

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、「6/17週→カテゴリ→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。

