

10/25
金

豚肉ときのこのみそ鍋



(写真は3人用の量です)

調理時間 約30分

消費期限10/27(日)

エネルギー	338kcal	蛋白質	26.9g	脂質	18.7g	炭水化物	19.8g	食塩相当量	2.2g
-------	---------	-----	-------	----	-------	------	-------	-------	------

豚肉ときのこのみそ鍋

- えのき茸、ぶなしめじ…根元を切る→ぶなしめじは食べやすくほぐす
その他の野菜、水気をきった豆腐、油揚げ…食べやすく切る
- 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を入れてアクを取り、A、①(水菜以外)を加えて煮る。
- 火が通ったら水菜を加えてざっと煮、お好みで唐辛子粉を振る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
豆腐	1パック	1パック
油揚げ	1/2枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	800ml	1200ml
酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1/2	大2/3
みそ	大2 1/3	大3 1/2
みりん	大2/3	大1
唐辛子粉	適量	適量

10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!!

食材
ボリュームアップで
お得!

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。

10/21週

締切日
2024.10/16(水) 17:00まで

	5日間(月～金)	6日間(月～土)
2人用	5,480円 <small>ファミマメニューは6,180円</small>	6,800円
3人用	6,600円	8,200円

人気メニューを厳選、お値段はお得価格、
火曜日・親子丼で使用する「若鶏モモ
角切り肉」の量をボリュームアップして
お届けいたします。

10/26
土

牛肉とじゃが芋のマスタード炒め



調理時間 約25分

消費期限10/27(日)

エネルギー	337kcal	蛋白質	16.3g	脂質	20.7g	炭水化物	27.9g	食塩相当量	2.8g
-------	---------	-----	-------	----	-------	------	-------	-------	------

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 くまひ スティックチーズ

牛肉とじゃが芋のマスタード炒め

- じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約3分30秒)、皮をむいて輪又半月切りにする。
- 玉葱はくし形切りにする。
- 牛肉はAをもみ込む。
- 粒入りマスタード(お好みで加減)、Bを合わせる。
- フライパンにバターを熱して牛肉、②、①の順に炒め、④を加えてからめて盛り、ちぎったパセリを散らす。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
じゃが芋	2コ	3コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
バター×マーガリン	大2/3	大1
粒入りマスタード	1 1/3袋	2袋
さとう	大1/2	大2/3
酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
パセリ(冷蔵)	少々	少々

チーズと白菜のコールスロー

- 白菜は細切りにして塩もみし、水気を絞る。貝割大根は根元を切って半分に切り、人参はせん切りにする。チーズは食べやすく切る。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- Cを合わせて①をあえる。

材 料	2人用	3人用
スティックチーズ	2本	3本
白菜(冷蔵)	160g	240g
塩	小1/2	小2/3
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
人参(冷蔵)	30g	40g
酢	大1/2	大2/3
しょうゆ	小2/3	小1
マヨネーズ	大2	大3

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。



10/21 月
豚肉のすりおろし生姜焼き
じゃが芋のカレー風味煮



10/22 火
親子丼
がんものおかず汁



10/23 水
八宝菜
豆腐とチンゲン菜の中華スープ



10/24 木
北海道産さんまの塩焼き
刻み昆布の煮もの・青菜のごまあえ



10/25 金
豚肉ときのこのみそ鍋



10/26 土
牛肉とじゃが芋のマスタード炒め
チーズと白菜のコールスロー

お申込みについて

メニュー	2人用	3人用
Y*アツ	115	115
Y*デリ	215	215
パンス400 2人	315	315

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

