

11/18
月

牛肉の甘辛すき焼き風

コーンポテトサラダ

消費期限11/20(水)

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
419kcal	24.7g	26.5g	30.1g	2.4g



下ごしらえ ⑦①で使用する湯を沸かす。

牛肉の甘辛すき焼き風

- ① 太葱…斜め切り
人参…短冊切り
白菜…ざく切り
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
- ② 鍋にA、①を入れて煮立て、牛肉を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
豆腐	1/2パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	120ml	180ml
さとう	大1	大1 1/2
酒	大2/3	大1
しょうゆ	大2	大3

コーンポテトサラダ

- ① ジャが芋…厚めのいちよう切り→⑦の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→熱いうちに塩、こしょうする
ジャが芋は、竹串がすっと通るまでゆでましょう。
- ② 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。
- ③ ①、②をマヨネーズであえる。

材 料	2人用	3人用
ジャが芋	2コ	3コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
塩、こしょう	少々	少々
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
マヨネーズ	大3	大4 1/2

11/19
火

しまほっけのたまり醤油干し

鶏肉と野菜の香味炒め

消費期限11/21(木)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
240kcal	22.4g	13.0g	10.9g	2.2g



下ごしらえ ⑦ 魚は解凍する。

しまほっけのたまり醤油干し

- 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。

材 料	2人用	3人用
しまほっけのたまり醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

鶏肉と野菜の香味炒め

- ① 白菜はざく切り、たけのこは薄切り、人参は半月切り、太葱は斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、粉ラー油(お好みで加減)、塩、こしょうで調味する。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
たけのこ水煮	40g	60g
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
粉ラー油	10g	15g
塩、こしょう	少々	少々

食べるラー油を粉末にした粉ラー油。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がまいています。

11/20
水

シャキシャキキャベツの回鍋肉

焼売

消費期限11/22(金)

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
472kcal	28.1g	25.8g	33.5g	2.7g



シャキシャキキャベツの回鍋肉

- ① 玉葱…くし形切り
ピーマン…縦半分は切ってへたと種を取り、乱切り
キャベツ…ざく切り
- ② フライパンに油を熱して豚肉、①を中火〜強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら、水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。

【コツ】中火〜強火でパッと炒めるのがポイント！少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
油	大1/2	大2/3
回鍋醬	2袋	3袋

焼売

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 焼売…さっと水にくぐらせ、チンゲン菜と共に耐熱器にのせる→軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用で焼売が冷凍の場合約3分20秒、冷蔵の場合約3分)→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
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
しょうゆ	適量	適量
練りからし	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。

■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、お届けする食料の分量です。
 ■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、くまび)を●印にてメニュー上に表示しております。

＜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 つくる人から笑顔に。
 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917 YOSHIKE!

11/21
木

びんちょうまぐろ漬け丼

ふわふわたまご炒め・焼麩と青菜のみそ汁

消費期限11/23(土)

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
208kcal	20.8g	8.5g	11.7g	4.2g



下ごしらえ ⑦ まぐろ…袋のまま流水解凍する

- ① 焼麩…ぬるま湯につけて戻す

びんちょうまぐろ漬け丼

- ① 温かいご飯にまぐろをのせ、お好みでタレをかける。青じその葉を添えて刻みりのりをのせ、お好みでおろしわさびを添える。

材 料	2人用	3人用
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)(生食用)(70g)(冷凍)	2パック	3パック
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
刻みり	1袋	1袋
おろしわさび	適量	適量

ふわふわたまご炒め

- ① 人参…半月又いちよう切り
ピーマン…縦半分は切ってへたと種を取り、細切り
白菜…ざく切り
- ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる
- ③ フライパンにAの油を熱し、②を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④ Bの油を足して①を炒め、Cで調味し、卵を戻し入れて炒め合わせる。

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々
A油	大2/3	大2/3
白菜(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
B油	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
Cしょうゆ	大2/3	大1
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

焼麩と青菜のみそ汁

- ① 青菜…ざく切り
焼麩…軽く水気を絞る
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材 料	2人用	3人用
焼麩	4コ	6コ
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	300ml	450ml
みそ	大1	大1 1/2

