

11/22 金

# シーフード焼きそば

鶏肉とえのきの中華スープ

消費期限11/24(日)

調理時間 約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	23.6g	8.9g	70.1g	4.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦成分 卵 そば 塩化えび かに かつお				
焼きそば				
むきえび				
焼きそばソース				

下ごしらえ ① えび…解凍する

- シーフード焼きそば**
- ① いか(冷凍の場合は解凍する)、えび…水気を拭く
  - ② キャベツ…ざく切り  
ピーマン…細切り
  - ③ フライパンに油を熱して①を炒めて塩、こしょう、キャベツ、ピーマンを加えてさらに炒める。
  - ④ 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼きそばソースを加えて調味し、塩で味を調えて盛る。

材 料	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
むきえび(冷凍)	60g	90g
いか鹿の子短冊	50g	70g
油	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
焼きそばソース	2袋	3袋
塩	少々	少々

- 鶏肉とえのきの中華スープ**
- ① えのき茸…根元を切って、半分に切る  
たけのこ…薄切り
  - ② 鍋にA、①を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取って煮る。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
たけのこ水煮	40g	60g
水	300ml	450ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々

◎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。

11/23 土

# チキンときのこのコトコトシチュー

レンジで簡単!ふわふわ卵のオムライス

消費期限11/24(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
484kcal	34.6g	23.6g	42.0g	4.9g
アレルギー物質を含む食品 小麦成分 卵 そば 塩化えび かに かつお				
シチューミックス(クリーム)				
卵				

- チキンときのこのコトコトシチュー**
- ① ジャガイモ、人参…小さめの乱切り→さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
  - ② ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす  
玉葱…くし形切り
  - ③ 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
  - ④ 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、②を加えて炒める。水を加えて煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~8分)。
  - ⑤ ④に火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

材 料	2人用	3人用
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
じゃが芋	2コ	3コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g
バター×マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	700ml
こしょう	少々	少々

- レンジで簡単!ふわふわ卵のオムライス**
- ① ほうれん草…ざく切り  
ウインナー…小口切り
  - ② 耐熱器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。
  - ③ ポウルに温かいご飯、②、Aを入れて混ぜ、盛る。
  - ④ 耐熱器に溶き卵、Bを入れて混ぜ、ラップをかけた電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分30秒)、大きく混ぜて再びラップをかけた電子レンジで加熱し(目安として2人用約30秒)、Cにのせる。

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ほうれん草(冷蔵)	1/47	1/37
ご飯(茶碗に軽く)	約400g(2.2/3杯)	約600g(4杯)
バター×マーガリン	大1/2	大2/3
A トマトケチャップ	大1 1/3	大2
塩、こしょう	少々	少々
卵	2コ	3コ
B 水	大2	大3
C 塩、こしょう	少々	少々

◎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。

# 11月の得々コース

トクトク

人気メニューで  
お得!

価格も  
お得!!

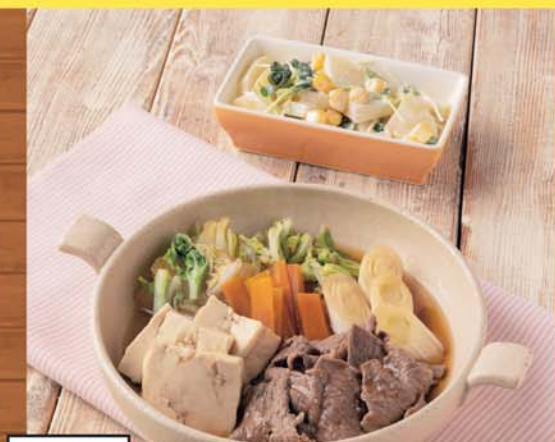
ヨシケイ浜松  
ヨシケイ愛知  
オリジナル

締切日  
2024.11/13(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

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。

人気メニューを厳選、お値段は  
お得価格でお届けいたします。



11/18 月 牛肉の甘辛すき焼き風  
コーンポテトサラダ

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

11/20 水 シャキシャキキャベツの回鍋肉  
焼売



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

11/22 金 シーフード焼きそば  
鶏肉とえのきの中華スープ

11/23 土 チキンときのこのコトコトシチュー  
レンジで簡単!ふわふわ卵のオムライス

11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、  
“11/18週→カテゴリー→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。