

1/13・1/20  
月

# 豚肉のすりおろし生姜焼き

じゃが芋のカレー風味煮

消費期限1/15(水)・1/22(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
371kcal	24.1g	20.3g	31.8g	2.5g
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				
すりおろし生姜炒めのたれ ●				



**豚肉のすりおろし生姜焼き**

1 ほうれん草…ざく切り→耐熱器に軽く洗ったもやしと共に入れ、塩、こしょうする→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる

2 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、たれで調味し、1と共に盛る。

野菜嫌いなお子さまは、お肉で野菜を巻き巻きて食べるのがオススメ!

小袋 すりおろし生姜炒めのたれ  
調味料付き 生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
塩、こしょう	少々	少々

**じゃが芋のカレー風味煮**

1 じゃが芋…厚めのいちよう又半月切り  
玉葱…くし形切り  
人参…いちよう又半月切り  
ウインナー…小口切り

2 鍋にA、カレー粉(お好みで加減)、1を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8~10分)。

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	2本
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カレー粉	小2/3	小1
水	170ml	220ml
コンソメ	2/3コ	1コ
しょうゆ	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりませんが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

1/14・1/21  
火

# まぐろのたたき丼

ウインナーとチンゲン菜の炒めもの

消費期限1/16(木)・1/23(木)

調理時間  
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	19.3g	14.2g	6.8g	2.7g
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				
マカロニ ●				
ポークハム ●				



下ごしらえ 7 まぐろのたたき…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する

**まぐろのたたき丼**

1 温かいご飯に7、刻みのりをのせ、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。

材 料	2人用	3人用
まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷蔵)	2袋	3袋
刻みのり	1袋	1 1/2袋
おろしわさび	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

**ウインナーとチンゲン菜の炒めもの**

1 ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす  
人参…細切り  
チンゲン菜…食べやすく切る  
ウインナー…斜め切り

2 Aを合わせる。

3 フライパンに油を熱し、1、もやしを炒め、Aで調味する。  
お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
もやし(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大2/3	大1
粗びき黒こしょう	少々	少々

■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、くるみ)を●印にてメニュー上に表示しております。

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!

1/15・1/22  
水

# 牛肉八宝

焼き春巻

消費期限1/17(金)・1/24(金)

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
269kcal	15.4g	14.4g	21.6g	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				
うま煮ソース ●				
ミニ春巻 ●				



下ごしらえ 7 春巻は解凍する。  
揚げ春巻にする場合は、凍ったまま揚げてください。  
1 ぎくらはぬるま湯につけて戻す。

**牛肉八宝**

1 いか(冷凍の場合は解凍する)は水気を拭き、牛肉と共にAをもみ込む。

2 野菜は食べやすく切る。

3 うま煮ソース、水を合わせる。

4 フライパンに油を熱して1、2、3を炒め、火が通ったら、よく混ぜた3を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

うま煮ソースは、チキンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単です!

材 料	2人用	3人用
牛コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	160g	240g
たけのこ水煮	40g	60g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1 1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	2/3袋	1袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

**焼き春巻**

1 フライパンに油を熱し、弱火～中火で7を焼く。

材 料	2人用	3人用
ミニ春巻(冷凍)	4本	6本
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せんが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

1/16・1/23  
木

# 鮭のムニエル

マカロニサラダ・オニオンスープ

消費期限1/18(土)・1/25(土)

調理時間  
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396kcal	25.4g	21.3g	26.8g	4.4g
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 くま				
マカロニ ●				
ポークハム ●				



下ごしらえ 7 魚…解凍する

**鮭のムニエル**

1 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく

2 グリーンリーフ…ちぎる

3 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、2、ミニトマトと共に盛る。

4 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。  
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。

材 料	2人用	3人用
骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷蔵)	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×マーガリン	大1/2	大2/3
バター×マーガリン	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

**マカロニサラダ**

1 マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる  
貝割大根…根元を切って半分に切る  
マカロニをゆでる際に貝割大根を加えてさっとゆでると、辛みがやわらぎます。

2 ハム…短冊切り

3 1、2を6であえる。

材 料	2人用	3人用
マカロニ	40g	60g
ポークハム	2枚	2枚
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
マヨネーズ	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々

**オニオンスープ**

1 玉葱…薄切り

2 鍋に6、玉葱、枝豆を入れて煮る。

材 料	2人用	3人用
玉葱	小1コ	小1コ
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g
水	300ml	450ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ
酒	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

〈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。

