

1/17・1/24
金

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

ふわふわたまご炒め



調理時間 約20分
消費期限1/19(日)・1/26(日)

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

① じゃが芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)→皮をむいてフォークで粗くつぶす→熱いうちにAであえる
お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

② チキンステーキ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)
塩麹を使用した、お子さまにも食べやすいジューシーでやわらかなチキンステーキです。

③ チキンステーキにソースをかけてチーズのをせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分〜1分30秒、チーズが溶けるまで)、じゃが芋と共に盛る。
電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減してください。

小袋 調味料付き

材料	2人用	3人用
じゃが芋	220g (2枚)	330g (3枚)
チキンステーキ(冷凍)	1袋	1 1/2袋
デミグラスソース	30g	40g
ナチュラルチーズ	2コ	3コ
バター×マーガリン	大1/2	大2/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

ふわふわたまご炒め

① 人参…半月又いちょう切り
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B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 Cの油を足して①を炒め、D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
B油	大2/3	大2/3
白菜(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g
C油	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
Dしょうゆ	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々

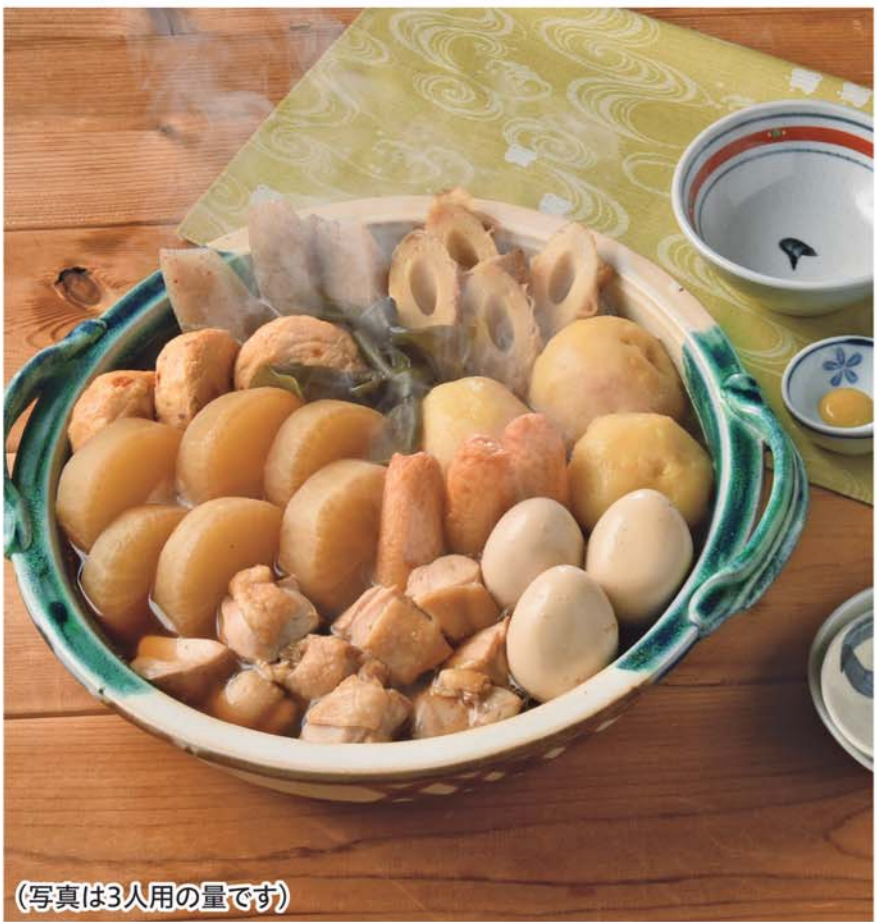
小袋 デミグラスソース
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース

◎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。

1/18・1/25
土

おでん

本日は1/17(金)・1/24(金)お届けです



調理時間 約25分
消費期限1/19(日)・1/26(日)

下ごしらえ ⑦ 結び昆布は水につけて戻す。

おでん

① 卵はゆで(沸騰後約6分)、ゆで上がったらすぐに流水の下で約1〜2分冷やす。

② 大根、こんにゃくは食べやすく切り、ゆでしておく。

③ じゃが芋は洗って皮つ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、3コ約5分)、皮をむく。焼ちくわは食べやすく切る。

④ 鍋にAを煮立て、材料を順次入れて煮る(アクを取りながら)。お好みで練りからしを添える。
煮る順番は固いものを先に入れ、ふくらむもの(練り製品など)は後から加えて煮ましょう。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	120g	180g
ごぼう巻	2本	3本
焼ちくわ	2/3本	1本
がんもどき	2コ	3コ
大根(冷蔵)	300g	450g
じゃが芋	2コ	3コ
こんにゃく	1/2枚	2/3枚
卵	2コ	3コ
結び昆布	2コ	3コ
だし汁	600ml	900ml
塩(減塩)	小1/2	小2/3
Aしょうゆ(減塩)	大2	大3
みりん	大2	大3
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。

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

お客様からの声にお応えして
どちらの週でもご利用可能!
ご都合に合わせてご利用ください!

1月の得々コース

人気メニューでお得!

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。

価格もお得!!	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

ご注文用紙・WEB注文にて
ご利用週をお間違いのないようお願い申し上げます。
1/20週メニューをご利用のお客様は、次週配布のご注文用紙にご記入ください。

ご不明な点がございましたら、下記フリーダイヤルまでお問合せください。
ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

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	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	1/15・1/22 水 牛肉八宝 焼き春巻
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	1/17・1/24 金 とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ ふわふわたまご炒め	1/18・1/25 土 おでん

1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)	1/13週	1/20週	6日間(月〜土)	1/13週	1/20週
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、
“1/13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。