

3/17.3/24  
月

# 豚肉とたけのこの中華炒め

## 春雨スープ・白菜のナムル

消費期限3/19(水)・3/26(水)

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			
368kcal	23.4g	19.4g	26.5g	4.3g			
アレルギー物質を含む食品							
かに風味かまぼこ	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くまひ



下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

### 豚肉とたけのこの中華炒め

- 豚肉…④をもみ込む
- たけのこ…食べやすく切る
- チンゲン菜…ざく切り
- 玉葱…くし形切り
- 人参…短冊切り
- かき油、⑥を合わせる。
- フライパンに油を熱して①、②を炒め、③を加えてからめる。

材料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
さとう	小2/3	小1
酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
たけのこ水煮	40g	60g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
かき油(オイスターソース)	2袋	3袋
しょうゆ	小1	大1/2
みりん	小1	大1/2
お好みでおろしんにく	少々	少々
こしょう	少々	少々

### 春雨スープ

- にら…ざく切り
- かに風味かまぼこ…ほぐす
- 鍋に②を煮立て、①、⑦、春雨を入れて約4分煮、④で調味する。

材料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
春雨	20g	30g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
きくらげ	1/2袋	2/3袋
水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1
酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

### 白菜のナムル

- 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る
- 貝割大根…根元を切って半分に切る
- 貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- ⑤を合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用
白菜(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
塩	少々	小1/4
ごま油	小1	大1/2

3/19.3/26  
水

# ぷりぷり♪エビマヨ

## すくい豆腐のあんかけ

消費期限3/21(金)・3/28(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			
554kcal	18.6g	40.6g	32.3g	3.1g			
アレルギー物質を含む食品							
えびフリッター	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くまひ



下ごしらえ ⑦ 椎茸…ぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)

早く戻したい場合は、耐熱器に椎茸、かぶるくらいの水を入れ、ラップをして電子レンジ加熱するとよいでしょう(目安として約30秒)。

### ぷりぷり♪エビマヨ

- えびフリッター…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として150g約2分)
- レタス…ちぎる
- ④を合わせる。
- フライパンに油を熱して玉葱を炒め、しんなりしたらえびフリッター、④を加えてからめ、レタスと共に盛る。

材料	2人用	3人用
えびフリッター(冷凍)	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
マヨネーズ	大6	大9
④(グラムの場合)	(72g)	(108g)
トマトケチャップ	大1/2	大2/3
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

### すくい豆腐のあんかけ

- 白菜、人参…細切り
- 鍋に②、①、椎茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜5分)。
- 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- ②に火が通ったら一度火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉(同量の水で溶く)を全体に入れて混ぜ、再び煮立たせてとろみがついたら豆腐にかける。

材料	2人用	3人用
豆腐	1パック	11/2パック
白菜(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
刻み干椎茸	2g	3g
椎茸の戻し汁+だし汁	170ml	220ml
酒	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1 1/3	大2
片栗粉	大2/3	大1

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて流し入れ、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとグマにならずに仕上がります。

●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。

3/18.3/25  
火

# 牛じゃが

## ほうれん草のオムレツ

消費期限3/20(木)・3/27(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			
394kcal	23.8g	18.7g	40.6g	3.0g			
アレルギー物質を含む食品							
卵	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くまひ



### 牛じゃが

- じゃが芋、人参は乱切り、牛じゃがの玉葱(オムレツにも使用)はくし形切りにする。
- 鍋に油を熱して牛肉、①を炒め、④を加え、落とし蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
じゃが芋	3コ	4 1/2コ
玉葱	小1/2コ	1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
だし汁	170ml	220ml
さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大2/3	大1

### ほうれん草のオムレツ

- コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。
- ほうれん草はざく切り、オムレツの玉葱(牛じゃがにも使用)は角切りにする。
- 溶き卵に塩、こしょうを混ぜる。
- フライパンに油を熱して②を炒め、⑥を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼く。
- ④を食べやすく切り、ちぎったサニーレタス、①と共に盛り、ケチャップをかける。

材料	2人用	3人用
卵	3コ	4 1/2コ
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1/2コ	1/2コ
油	大1/2	大2/3
トマトケチャップ	適量	適量
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g

●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。

3/20.3/27  
木

# 白身魚の味噌漬焼き

## 鶏肉とチンゲン菜の生姜炒め・たたきごぼう

消費期限3/22(土)・3/29(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			
295kcal	22.0g	11.7g	26.2g	4.6g			
アレルギー物質を含む食品							
水溫造り 銀ひらす 金山寺味噌漬	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くまひ



下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する

### 白身魚の味噌漬焼き

- 魚は味噌を軽く落とし、グリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。
- 【コツ】白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。
- 水溫造りとは、鮮度を維持しながら素材本来の美味しさを引き出す製法です

材料	2人用	3人用
水溫造り 銀ひらす 金山寺味噌漬(冷凍)	180g (2切)	270g (3切)

### 鶏肉とチンゲン菜の生姜炒め

- チンゲン菜…ざく切り
- 玉葱…薄切り
- 人参…半月切り
- 生姜…せん切り
- フライパンに油を熱して鶏肉、①、もやしを炒め、④で調味する。

材料	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
もやし(冷蔵)	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
油	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

### たたきごぼう

- ごぼう…表面をこすり洗いし、適当な長さに切る→ゆでる→めん棒でたたき→細かく裂く
- ⑥を合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g
さとう	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1

■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、お届けする食材の分量です。  
 ■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。

<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!

