

3/21・3/28  
金

# チキンの完熟トマトのソース

お手軽ピラフ

消費期限3/23(日)・3/30(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			
352kcal	20.9g	24.5g	15.1g	4.1g			
※ご飯の栄養量は含まれません							
アレルギー物質を含む食品	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
完熟トマトのソース	●	●					
洋風万能だれ	●	●					



**チキンの完熟トマトのソース**

① 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうし、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  
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 グリーンリーフ…ちぎる  
④ フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、②を加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。  
⑤ ④に火が通ったらソースを加え、しょうゆで味を調えてグリーンリーフと共に盛る。

**お手軽ピラフ**

① アスパラ…ピーラーで下から5cm程度皮をむき、小口切り  
ウインナー…小口切り  
② 大きめの耐熱器にコーン、①、バターを入れ、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3分)。  
③ ②に温かいご飯、たれを加えて混ぜ、塩で味を調え、黒こしょうを振る。  
【For Kids】お子さまには黒こしょうを振らなくても♪

**材料**

材料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、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
玉葱	小1コ	小1コ
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
完熟トマトのソース	2袋	3袋
しょうゆ	少々	少々
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

**材料**

材料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	2本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
洋風万能だれ	1袋	1 1/2袋
ご飯(茶碗に軽く)	約400g(2 2/3杯)	約600g(4杯)
塩	小1/3	小1/2
粗びき黒こしょう	少々	少々

**小袋調味料付き**  
完熟トマトのソース  
完熟トマトのペーストとビュレを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子さまでも食べやすい調味料です。

**小袋調味料付き**  
洋風万能だれ  
チキンフィヨンの旨みとフライドオニオンパウダーの風味をきかせた、洋風メニューに合う調味料です。

◎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。

3/22・3/29  
土

# キーマカレー

えびサラダ

本日は3/21(金)・3/28(金)お届けです  
消費期限3/23(日)・3/30(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			
390kcal	18.4g	24.8g	27.1g	3.8g			
※ご飯の栄養量は含まれません							
アレルギー物質を含む食品	小麦成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
カレールー(甘口)	●	●					
小えび					●		
粉チーズ		●					



**下ごしらえ** ⑦ えび…解凍する

**キーマカレー**

① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける  
玉葱…くし形切り  
なす、人参…乱切り  
② 鍋に油を熱してひき肉を炒め、①を加えて更に炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。  
③ 火が通ったら火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホツスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。

**えびサラダ**

① えび…背わたを取る→酒を加えた熱湯でゆでる→殻をむく  
② グリーンリーフ…ちぎる  
貝割大根…根元を切って半分に切る  
ミニトマト…くし形切り  
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を盛り、④を合わせてかけ、粉チーズを振る。

**材料**

材料	2人用	3人用
豚ひき肉	100g	150g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
なす	1本	1本
(地域により本数変更となる場合がございます)		
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
水	400ml	600ml
カレールー(甘口)	60g	90g
ホツスパイス	1/3袋	1/2袋

**材料**

材料	2人用	3人用
小えび(冷凍)	50g	70g
酒	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
酢	小1	大1/2
オリーブ油又サラダ油	大2/3	大1
塩	少々	小1/4
こしょう	少々	少々
粉チーズ	2/3袋	1袋

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!

# 3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 プチママメニューは6,180円	6,700円
3人用	6,600円	8,100円

ご注文用紙・WEB注文にて  
ご利用週をお間違いないようお願い申し上げます。  
3/24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

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	3/18・3/25 火 牛じゃが ほうれん草のオムレツ	3/19・3/26 水 ぷりぷり♪エビマヨ すくい豆腐のあんかけ
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・たきごぼう	3/21・3/28 金 チキンの完熟トマトのソース お手軽ピラフ	3/22・3/29 土 キーマカレー えびサラダ

**3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)	3/17週	3/24週	6日間(月～土)	3/17週	3/24週
2人用			5,480円			6,700円		
3人用			6,600円			8,100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、  
“3/17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。