

4/14.4/21  
月

# 豚肉のすりおろし生姜焼き

ココロお豆とひじきの煮もの

消費期限4/16(水)・4/23(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
392kcal	29.7g	21.5g	23.9g	3.4g
アレルギー物質を含む食品				
すりおろし生姜炒めのたれ	小麦	卵	そば	落花生
五目揚げ	●	●		

下ごしらえ ⑦ ひじき…ぬるま湯につけて戻す

## 豚肉のすりおろし生姜焼き

- 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り  
青菜…ざく切り→玉葱と共に耐熱器に入れ、塩、こしょうして軽く混ぜる→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)  
玉葱は包丁で切ってもOK!
- 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。

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
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1コ	小1コ
塩、こしょう	少々	少々

## ココロお豆とひじきの煮もの

- 人参…角切り  
五目揚げ…短冊切り  
ひじき…洗って水気をきる
- 鍋に①、②、大豆水煮を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

材料	2人用	3人用
五目揚げ	2枚	2枚
大豆水煮	100g	150g
小芽ひじき	10g	15g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1	大1 1/2

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

●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。

4/15.4/22  
火

# ラクラク海鮮かき揚げ丼

みそけんちん汁・たたき胡瓜

消費期限4/17(木)・4/24(木)

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
315kcal	14.7g	17.2g	27.0g	3.6g
アレルギー物質を含む食品				
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ	●	●	●	●
天井のたれ	●			

## ラクラク海鮮かき揚げ丼

- かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。  
かき揚げが焦げそうなときは、アルミホイルをかぶせましょう。
- 温かいご飯にかき揚げをのせ、天井のたれをかける。

材料	2人用	3人用
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ(冷蔵)	2コ	3コ
天井のたれ	2袋	3袋

## みそけんちん汁

- 大根、人参…いちょう又半月切り  
舞茸…食べやすくほぐす  
青菜…ざく切り
- 鍋にごま油を熱して①(青菜以外)、豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る(目安として2人用約5分)。
- ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。  
味噌漉しを使用するとみそを早く溶くことができます。

材料	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	1パック
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	小2/3	小1
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

## たたき胡瓜

- 胡瓜…めん棒でたたき→ぶつ切り→ポリ袋に①と共にに入れて軽くもみ、しばらくおく  
めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたきこで、味がなじみやすくなります。

材料	2人用	3人用
胡瓜(冷蔵)	1本	1本
塩	小1/4	小1/4
ごま油	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・盛り付けを除いた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熱してください。  
●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!

〈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。

4/16.4/23  
水

# サクサク!チキンカツ

とろとろなめこ汁

消費期限4/18(金)・4/25(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
342kcal	28.1g	17.9g	22.6g	2.1g
アレルギー物質を含む食品				
若鶏ムネ肉パン粉付	●	●	●	



## サクサク!チキンカツ

- 揚げ油を中火にかける。
- ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)  
キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り  
キャベツは縦に持とスライスしやすいです。  
包丁で切ってもOK!
- カツは凍ったまま、約170~180°Cの揚げ油で時々返しながら揚げる。食べやすく切って盛り、ソースをかけ、②を添える。  
カツに火が通っていない場合は、様子をみながらレンジ加熱してください。

材料	2人用	3人用
若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷蔵)	2枚	3枚
揚げ油	適量	適量
ソース	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ

## とろとろなめこ汁

- 大根、人参…いちょう又半月切り  
ほうれん草…ざく切り
- 鍋にだし汁、大根、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- ②に火が通ったら、なめこ、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用
なめこ(冷蔵)	1/2袋	1袋
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

●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。

4/17.4/24  
木

# たらの煮付け

鶏肉ともやしの炒めもの・キャベツのもみ漬け

消費期限4/19(土)・4/26(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
229kcal	27.8g	6.2g	13.9g	3.8g



## 下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する

## たらの煮付け

- 生姜…薄切り
- 鍋に①、②を入れて煮立て、水気を拭いた魚を加え、落とし蓋をして煮立つまで強火にし、その後、火を少し弱めて煮汁をかけながらつやよく煮る。

材料	2人用	3人用
真だら(冷蔵)	2切	3切
生姜	1/2かけ	1/2かけ
水	120ml	150ml
さとう	大1 1/3	大2
酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2

## 鶏肉ともやしの炒めもの

- 太葱…斜め切り  
人参…細切り
- フライパンに油を熱して鶏肉、①、もやしを炒め、②で調味する。

材料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
もやし(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

## キャベツのもみ漬け

- キャベツ…ざく切り  
貝割大根…根元を切って半分にする  
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- ポリ袋に①、②を入れてもみ、漬けておく。

材料	2人用	3人用
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/1パック
塩	小1/4	小1/3
ごま油	小2/3	小1

