

4/18・4/25
金

えびと卵のあんかけ焼きそば

焼売



調理時間 約30分
消費期限4/20(日)・4/27(日)

下ごしらえ ⑦ えび…解凍する
⑧ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

えびと卵のあんかけ焼きそば		材料		2人用	3人用
① えび…キッチンペーパーで水気を拭き、②と共にポリ袋に入れてもむ		焼きそば		2玉	3玉
② キャベツ…ざく切り 人参…細切り		④ 油		大2	大3
③ うま煮ソース、水を合わせる。		卵		2コ	2コ
④ 卵…溶きほぐす		⑤ 油		大2/3	大2/3
⑤ フライパンに④の油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。		むきえび(冷凍)		60g	90g
⑥ ⑤のフライパンに⑥の油を熱し、卵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。		⑦ 酒		小1	大1/2
⑦ 続いて、えび、②、もやし、きくらげを炒める。		⑧ しょうゆ		小1	大1/2
⑧ を加えてとろみがつくまで炒め、卵を戻し入れてごま油を振り、⑨にかける。		片栗粉		小1	大1/2
		キャベツ(冷蔵)		150g	220g
		もやし(冷蔵)		100g	150g
		人参(冷蔵)		30g	40g
		きくらげ		1/2袋	2/3袋
		うま煮ソース		2袋	3袋
		⑨ 水		100ml	150ml
		⑩ ごま油		少々	少々

焼売		材料		2人用	3人用
① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として8コで冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える 蒸し器で約15分蒸してもOK!		焼売		8コ	12コ
		① しょうゆ		適量	適量
		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。

4/19・4/26
土

デミグラスソースハンバーグ

ふわふわ卵とほうれん草のスープ 本日は4/18(金)・4/25(金)お届けです
消費期限4/20(日)・4/27(日)



調理時間 約20分
消費期限4/20(日)・4/27(日)

下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。

デミグラスソースハンバーグ		材料		2人用	3人用
① ハンバーグ…凍ったまま袋ごと⑦の湯で湯煎する(約15分)		デミグラスソース		2コ	3コ
② グリーンリーフ…ちぎる トマト…くし形切り 【For Kids】トマトの食感が苦手なお子さまは、小さめに切ったり、湯むきして皮を取ったりすると食べやすくなります。		ハンバーグ(160g)(冷凍)			
③ ハンバーグ(ソースごと)を盛り、②を添える。		グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)		適量	適量
		トマト(冷蔵)		小1コ	小1コ

ふわふわ卵とほうれん草のスープ		材料		2人用	3人用
① ほうれん草…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…細切り		卵		1コ	1コ
② 鍋に①、玉葱、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。		ほうれん草(冷蔵)		1/4ワ	1/3ワ
③ 卵…溶きほぐす		玉葱		小1コ	小1コ
④ ②に火が通ったらほうれん草を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調べ、溶き卵を流し入れる。		人参(冷蔵)		30g	40g
		④ 水		500ml	750ml
		⑤ コンソメ		1コ	1 1/2コ
		⑥ 塩、こしょう		少々	少々

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!

4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	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ないようお願い申し上げます。
4/21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

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	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	4/16・4/23 水 サクサク!チキンカツ とろとろなめこ汁
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	4/18・4/25 金 えびと卵のあんかけ焼きそば 焼売	4/19・4/26 土 デミグラスソースハンバーグ ふわふわ卵とほうれん草のスープ

4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)		6日間(月～土)	
			4/14週	4/21週	4/14週	4/21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、
“4/14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。