

# ビックリ価格で毎日 超ハッピーメニュー

家計応援価格!! でご提供いたします。

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	5,480円 <small>（税込）</small>	6,590円 <small>（税込）</small>
3人用	7,040円 <small>（税込）</small>	8,380円 <small>（税込）</small>
4人用	9,140円 <small>（税込）</small>	10,890円 <small>（税込）</small>

表示価格は全て税込価格

**7/6 月** 包丁いらず! 豚肉と野菜の黒酢炒め  
豆腐サラダやっこ

調理時間 15min

切る手間がゼロ!  
後は、炒めるだけ!

カット野菜使用

YOSHIKE! プレミアム 豆腐

豚肉: アメリカ産

- エネルギー592kcal
- 蛋白質26.8g
- 脂質43.4g
- 炭水化物19.0g
- 食塩相当量0.9g
- 黒酢ソース
- 小麦・乳成分使用

**7/11 土** ポークステーキプレート  
～海老ピラフ&サラダ添え～

1皿で大満足!  
お腹も心も満たす  
ごちそうプレート。

豚肉: アメリカ産

- エネルギー410kcal
- 蛋白質16.2g
- 脂質17.6g
- 炭水化物44.6g
- 食塩相当量3g
- えびピラフ…小麦・乳成分・えび・卵使用
- バーベキューソース

**7/7 火** 牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て  
じゃが芋と彩り野菜の炒め物

さっぱり、ポン酢で仕上げる。  
旨み引き立つ一皿。

牛肉: ニュージーランド産

- エネルギー405kcal
- 蛋白質17.7g
- 脂質27.8g
- 炭水化物19.8g
- 食塩相当量1.1g

**7/10 金** ヨシケイオリジナル冷やし中華&焼売

ツナマヨで、コクが広がる。  
最後まで飽きない味わい。

YOSHIKE! プレミアム 朝穫れもやし

- エネルギー307kcal
- 蛋白質13.6g
- 脂質7.9g
- 炭水化物49.0g
- 食塩相当量3.5g
- 生中華麺…小麦・卵使用
- 冷やし中華スープ…小麦使用
- かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用
- 焼売…小麦使用

**7/8 水** 鶏肉の葱塩ソース焼き  
ツナとキャベツのレンジ蒸し

調理時間 15min

ジューシー鶏肉に、  
ねぎ塩だれの旨さ。止まらない。

カット野菜使用

YOSHIKE! プレミアム 朝穫れもやし

ねぎだれ

- エネルギー448kcal
- 蛋白質30.3g
- 脂質29.0g
- 炭水化物11.4g
- 食塩相当量2.4g
- ねぎだれ…乳成分使用

**7/9 木** あじの蒲焼き丼  
白菜と人参の酢の物、みそ汁

新商品!

香ばしく焼き上げたあじに、  
甘辛だれが決め手。

YOSHIKE! プレミアム 油揚げ

- エネルギー413kcal
- 蛋白質25.8g
- 脂質27.0g
- 炭水化物16.6g
- 食塩相当量3.1g
- ※この栄養量は含まれません
- 蒲焼のたれ…小麦使用
- あじ竜田揚げ…小麦使用

蒲焼のたれ

「超ハッピーメニューの誕生秘話」  
「超ハッピーメニュー」は、今ある美味しさを守りながら、より多くの方に満足と笑顔を届けるために生まれました。品質はそのままだけ、さらに旨みの幅を広げるため新たな食材を採用しました。豚肉はアメリカ産ロースを使用し、力強くほとぼしる旨みと脂の甘み、肉質のバランスを実現。「これならいける」という確信を得た一品です。牛肉には旨みの強いバラ肉を選定。さらに赤身比率にもこだわることで、深いコクと脂の甘みが調和したバランスに仕上げました。より満足いただける美味しさを追求したメニューです。

### 7/6 包丁いらず!豚肉と野菜の黒酢炒め 豆腐サラダやっこ

消費期限:7/8(水) カット野菜消費期限:お届け日当日

調理時間 15分

手順 豆腐サラダやっこ→包丁いらず!豚肉と野菜の黒酢炒め

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>1 豚肉…<b>①</b>をもみ込む</p> <p>2 フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を炒め、カット野菜を加えてさらに炒め合わせて、黒酢ソースを加え、全体に絡める。</p>	<p>豚切り落とし肉(冷蔵) 160g 240g 320g</p> <p>酒 大½ 大¾ 大1</p> <p>塩 少々 少々 少々</p> <p>片栗粉 適量 適量 適量</p> <p>油 大½ 大¾ 大1</p> <p>カット野菜(人参・玉葱・ピーマン)(冷蔵) 180g 270g 360g</p> <p>黒酢ソース 1½袋 2袋 2¾袋</p>			
<p>1 葉野菜…ちぎる</p> <p>豆腐…水気をきり、食べやすく切る。</p> <p>2 ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	<p>豆腐(冷蔵) 1パック 1½パック 2パック</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量</p> <p>お好みのドレッシング 適量 適量 適量</p>			

### 7/11 ポークステーキプレート ～海老ピラフ&サラダ添え～

お届け日:7/10(金) 消費期限:7/12(日)

調理時間 20分

手順 ポークステーキプレート～海老ピラフ&サラダ添え～

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>1 豚肉…筋切りをして、塩、こしょうをする。</p> <p>2 葉野菜…ちぎる</p> <p>3 フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、たれを加えてからめる。</p> <p>【豚肉を美味しく焼くポイント!】 ①常温に約15分戻す。 ②フォークなどで数か所穴を開ける。 ③弱火～中火で両面を約3分ずつ焼き、火を止めて蓋をし、約6分余熱で火を通す。</p> <p>4 えびピラフを電子レンジで加熱する(パッケージ参照)。</p> <p>5 皿に③、えびピラフを盛り、葉野菜、ミニトマトを添える。</p>	<p>豚ロース(130g)(冷蔵) 2枚 3枚 4枚</p> <p>塩、こしょう 適量 適量 適量</p> <p>油 大½ 大¾ 大1</p> <p>バーベキューソース 2袋 3袋 4袋</p> <p>えびピラフ(冷凍) 2袋 3袋 4袋</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量</p> <p>ミニトマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ</p>			

### 7/7 牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て じゃが芋と彩り野菜の炒め物

消費期限:7/9(木)

調理時間 25分

手順 じゃが芋と彩り野菜の炒め物→牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦②で使用する湯を沸かす</p> <p>1 水菜…ざく切り 大根、人参…せん切り</p> <p>2 ⑦に酒少々を加えて牛肉をさっとゆで、冷ます。</p> <p>3 ①、②を盛りつけ、味付けポン酢をかける。</p>	<p>牛切り落とし肉(冷蔵) 160g 240g 320g</p> <p>酒 少々 少々 少々</p> <p>水菜(冷蔵) ¼ワ ½ワ ¾ワ</p> <p>人参(冷蔵) 少々 少々 少々</p> <p>大根(冷蔵) 80g 120g 160g</p> <p>味付けポン酢 適量 適量 適量</p>			
<p>1 人参、ピーマン、じゃが芋…せん切り</p> <p>2 フライパンに油を熱し、先にじゃが芋と人参を炒める。火が通ったら、ピーマンを加えてさっと炒め合わせる。</p> <p>3 ②に塩、こしょうで味付けをし、しょうゆをかける。</p>	<p>じゃが芋 2コ 3コ 4コ</p> <p>人参(冷蔵) 30g 40g 60g</p> <p>ピーマン(冷蔵) 1コ 1コ 2コ</p> <p>油 大1 大1½ 大2</p> <p>塩、こしょう 少々 少々 少々</p> <p>しょうゆ 大¾ 大½ 大2</p>			

### 7/10 ヨシケイオリジナル冷やし中華 & 焼売

消費期限:7/12(日)

調理時間 25分

手順 焼売→ヨシケイオリジナル冷やし中華

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>下ごしらえ</p> <p>⑦③で使用するお湯を沸かす</p> <p>1 かに風味かまぼこ…ほぐす もやし…電子レンジで加熱する。(目安として2人用約2分～2分30秒) わかめ…水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り</p> <p>2 油をきったツナフレークとマヨネーズを合わせる。</p> <p>3 ⑦の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照)</p> <p>4 ③に具をのせてスープをかける。</p>	<p>生中華麺(冷蔵) 2玉 3玉 4玉</p> <p>冷やし中華スープ(冷蔵) 2袋 3袋 4袋</p> <p>ツナフレーク油漬(70g) 1コ 1コ 2コ</p> <p>マヨネーズ 適量 適量 適量</p> <p>かに風味かまぼこ(冷蔵) 2本 2本 3本</p> <p>胡瓜(冷蔵) ½本 1本 1本</p> <p>塩蔵わかめ(冷蔵) 適量 適量 適量</p> <p>もやし(冷蔵) 100g 150g 200g</p> <p>ミニトマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ</p>			
<p>1 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。</p> <p>蒸し器で約15分蒸してもOK!</p>	<p>焼売(冷蔵) 6コ 9コ 12コ</p> <p>しょうゆ 適量 適量 適量</p> <p>練りからし 適量 適量 適量</p>			

### 7/8 鶏肉の葱塩ソース焼き ツナとキャベツのレンジ蒸し

消費期限:7/10(金) カット野菜消費期限:お届け日当日

調理時間 15分

手順 ツナとキャベツのレンジ蒸し→鶏肉の葱塩ソース焼き

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>1 鶏肉…<b>①</b>をもみ込む。</p> <p>2 太葱…斜め切り</p> <p>3 フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を重ねるように入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、全体に火が通るまで両面をしっかりと焼き上げる。器に葉野菜とともに盛り付ける。</p> <p>4 フライパンの余分な油を軽く拭き取り、②を炒め、たれを加え、③にかける。</p>	<p>若鶏ムネ角切り肉(冷蔵) 240g 360g 480g</p> <p>塩 少々 少々 少々</p> <p>あらびき黒こしょう 少々 少々 少々</p> <p>ごま油 大½ 大¾ 大1</p> <p>太葱(冷蔵) ½本 ½本 1本</p> <p>塩だれ 2袋 3袋 4袋</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量</p>			
<p>1 人数分の耐熱器にカット野菜、もやし、油をきったツナフレークを入れ、<b>①</b>をふりかけ、ラップをし、電子レンジで加熱(目安として1人用約3分)し、味付けポン酢をかける。</p>	<p>ツナフレーク油漬(70g) 1コ 1コ 1コ</p> <p>カット野菜(キャベツ・人参)(冷蔵) 120g 180g 240g</p> <p>もやし(冷蔵) 100g 150g 200g</p> <p>酒 大2 大3 大4</p> <p>塩 少々 少々 少々</p> <p>味付けポン酢 適量 適量 適量</p>			

### 7/9 あじの蒲焼き丼 白菜と人参の酢の物、みそ汁

消費期限:7/11(土)

調理時間 20分

手順 白菜と人参の酢の物→みそ汁→あじの蒲焼き丼

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>1 細葱…小口切り</p> <p>2 フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままのあじを揚げ焼く。</p> <p>3 温かいご飯に②をのせ、たれをかけ、細葱を散らす。</p>	<p>あじ竜田揚げ(冷凍) 8切又は12切又は16切又は10切 15切 20切</p> <p>蒲焼のたれ 3袋 4½袋 6袋</p> <p>細葱(冷蔵) 適量 適量 適量</p> <p>揚げ油 適量 適量 適量</p>			
<p>1 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る 人参…細切り</p> <p>2 <b>①</b>を合わせ、<b>①</b>をあえる。</p>	<p>白菜(冷蔵) 100g 150g 200g</p> <p>人参(冷蔵) 30g 40g 60g</p> <p>さとう 大¾ 大1 大1½</p> <p>酢 大1½ 大2 大2¾</p> <p>しょうゆ 小¾ 小1 大½</p>			
<p>1 油揚げ…食べやすく切る 青菜…ざく切り</p> <p>2 鍋にだし汁を煮立て、<b>①</b>を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。</p>	<p>油揚げ(冷蔵) ½枚 1枚 1枚</p> <p>青菜(冷蔵) ¼ワ ½ワ ¾ワ</p> <p>だし汁 400ml 600ml 800ml</p> <p>みそ 大1½ 大2 大2¾</p>			

お届け日までこのチラシを保管しておいてね! ※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。※電子レンジ調理は500Wを目安にしております。※赤字部分はご家庭でご用意ください。 ※昨今状況により、産地または食材を変更させていただくことがございます。