

5/1
さばのみぞれ煮
豚肉とキャベツの塩炒め
ねぎみそポテト
湯煎するだけ！脂のりの良いさばが
上品に煮付けました！
ヨシケイ
プレミアム
氷温造り
和豚もちぶた

5/2
冷やし中華
和豚もちぶた餃子
人気の冷やし中華と
和豚もちぶた餃子の
豪華セット
ヨシケイ
プレミアム
価値卵
和豚もちぶた餃子
もやし

5/3
チキン南蛮
大根煮
甘めのたれがおいしい！
日南どりとソースで簡単チキン南蛮！
ヨシケイ
プレミアム
チキン南蛮のたれ
&
タルタルソース
日南どり

●エネルギー456kcal ●蛋白質20.3g ●脂質24.6g ●炭水化物38.5g
●食塩相当量3.2g
●さばのみぞれ煮…小麦使用

作り方

さばのみぞれ煮

- ① 魚は袋のまま約7分湯煎にかける。

豚肉とキャベツの塩炒め

下ごしらえ

- ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る
- ⑧ キャベツ、ピーマン、人参…食べやすく切る

- ① フライパンにごま油を熱して豚肉、⑦、⑧を炒め、⑨で調味する。

ねぎみそポテト

- ① ジャが芋…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)→皮をむいてフォークで粗くつぶす
- ② 細葱…小口切り
- ③ ⑥を合わせて①、②をあえる。

材料

消費期限:5/3(水)

さばのみぞれ煮

	2人用	3人用	4人用
氷温造り			
さばのみぞれ煮 (タレ込み) (110g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚

豚肉とキャベツの塩炒め

豚切り落とし肉(冷蔵)	70g	100g	130g
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
きくらげ	少々	少々	少々
ごま油	大1/2	大1/2	大1
酒	大1/2	大1	大1 1/2
塩	少々	少々	少々
お好みで生薑	少々	少々	少々
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々

ねぎみそポテト

じゃが芋	2コ	3コ	4コ
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
みりん	大1	大1 1/2	大2
みそ	大1	大1 1/2	大2

●エネルギー740kcal ●蛋白質29.2g ●脂質15.1g ●炭水化物110.5g
●食塩相当量3.9g
●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 ●和豚もちぶた餃子…小麦使用

作り方

冷やし中華

下ごしらえ

- かに風味かまぼこ…ほぐす
もやし…ゆでて水気をきる
わかめ…塩を水で洗い流し、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

- 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- たっぷりの熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。
- 具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。

和豚もちぶた餃子

- 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
- 湯少々（餃子の高さの1/3位の量）を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。

材料

消費期限:5/4(木)

冷やし中華

	2人用	3人用	4人用
生中華麺(冷蔵)	2玉	3玉	4玉
冷やし中華スープ(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
卵(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
塩	少々	少々	少々
油	小1	大%	大%
かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
練りからし			

和豚もちぶた餃子

	2人用	3人用	4人用
和豚もちぶた餃子(冷凍)	10コ	15コ	20コ
油	大%	大1	大1%

●エネルギー494kcal ●蛋白質28.7g ●脂質26.4g
●炭水化物31.6g ●食塩相当量3.6g
●チキン南蛮のたれ…小麦使用 ●ちくわ…小麦・卵使用
●タルタルソース…卵使用

作り方

チキン南蛮

下ごしらえ

⑦ 鶏肉は厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、**a**をもみ込む

① ⑦に片栗粉をまぶして中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすく切り、たれをからめる。

② ①にタルタルソースをかけ、ちぎったグリーンリーフを添える。

大根煮

下ごしらえ

⑦ 大根、人参…乱切り
ちくわ…斜め切り

① 鍋に**b**、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったらグリーンピースを加えてざっと煮る。

材料

消費期限:5/4(木)

チキン南蛮

	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉(冷蔵)	240g	360g	480g
酒	大1/2	大1/2	大1
しょうゆ	大1/2	大1/2	大1
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
タルタルソース	2袋	3袋	4袋

大根煮

	2人用	3人用	4人用
ちくわ(冷蔵)	1本	2本	2本
大根(冷蔵)	240g	360g	480g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
グリーンピース(冷凍)	20g	20g	30g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1/2	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大1/2	大1

第5弾 予告

イベント企画

第5弾予告
5/8号プレゼント企画

iOSはこちら>
App Store
からダウンロード
Androidはこちら>
Google Play
で手に入れよう

お申し込み・お問い合わせは
つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI
お客様相談窓口
0120-314545
ホームページ
https://yoshikei-dvlp.co.jp/fym/
ヨシケイ福山 検索
ヨシケイ福山
フリーダイヤル
0120-314545
ヨシケイ三原
フリーダイヤル
0120-374491
ヨシケイ尾道
フリーダイヤル
0120-745000
ヨシケイ倉敷
フリーダイヤル
0120-374491
ヨシケイ鴨方
フリーダイヤル
0120-375539
ヨシケイ府中
フリーダイヤル
0120-449125