

31
火8

さばの日

DHAやEPAが豊富な
栄養価の高いお魚です。

脂のりのよいさばをじっくりと
氷温熟成で仕上げました

ヨシケイ
プレミアム
氷温熟成

●エネルギー286kcal ●蛋白質17.3g ●脂質17.3g ●炭水化物14.9g
●食塩相当量2.8g ●ポークハム…乳成分・卵使用

調理時間
約35分

さばの一夜干し

五目野菜のとろみ炒め・青菜のおろしあえ

作り方

さばの一夜干し

材料

2人用

3人用

4人用

① 魚は解凍し、グリルで両面を焼く。

氷温造り
さばの一夜干し
(100g)(冷凍)

2枚

3枚

4枚

下ごしらえ

⑦ 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
人参、ハム…短冊切り
ピーマン…細切り

ポークハム(冷蔵)
カットブナシメジ
(冷蔵)
白菜(冷蔵)
玉葱
人参(冷蔵)
ピーマン(冷蔵)

2枚
½パック
200g
小1コ
40g
1コ

2枚
½パック
300g
小1コ
60g
1コ

3枚
1パック
400g
1コ
80g
2コ

① ①を合わせる。

② フライパンに油を熱して
⑦、シメジを炒め、よく混
ぜた①を加えてとろみが
つくまで炒め合わせる。

① 大根…おろす→軽く水
気をきる
② 青菜…ゆでる→水にと
り、水気を絞る→ざく切
り
③ ①、②をあえ、しょうゆ
をかける。

青菜(冷蔵)
大根(冷蔵)

⅓ワ
120g

⅓ワ
180g

⅓ワ
240g

① 油
だし汁
酒
塩
片栗粉

大⅓
100ml
大⅓
小⅓
大⅓

大⅓
150ml
大1
小⅓
大⅓

大1
200ml
大1⅓
小⅓
大1

しょうゆ

31
木10

ぷりっぷりのえびの食感がたまらない
天然エビステーク

ヨシケイ
オリジナル

●エネルギー489kcal ●蛋白質17.7g ●脂質25.4g ●炭水化物47.1g
●食塩相当量4.4g ●天然エビステーク…小麦・えび使用
●マカロニ…小麦使用 ●シチューミックス(クリーム)…小麦・乳成分使用

調理時間
約30分

エビステークカツ

食べるクリームチャウダー

作り方

下ごしらえ

⑦ レタス…ちぎる

天然エビ

2枚

3枚

4枚

① カツは凍ったまま中温
(170～180℃)の揚げ
油で約7分揚げ、食べや
すく切り、⑦を添える。
お好みでケチャップを
つけてお召し上がりく
ださい。

ステーキカツ
(100g)(冷凍)
揚げ油
レタス又
葉野菜(冷蔵)

適量

適量

適量

下ごしらえ

⑦ ウインナー…小口切り
青菜…ざく切り

ウインナー
(冷蔵)
青菜(冷蔵)
カーネルコーン
(冷蔵)
マカロニ
シチューミックス
(クリーム)
水
こしょう

2本
⅓ワ
20g
30g
50g
500ml

3本
⅓ワ
30g
70g
750ml

4本
⅓ワ
40g
100g
1000ml

① 鍋に水、ウインナーを入
れて煮立て、マカロニを
加えて蓋をして中火で
約10分煮る。

② 火が通ったら、青菜、コ
ーンを加えてさっと煮、
火を止めてシチューミッ
クスを加えて混ぜ、再び
弱火にかけてこしょうを
振る。

31
水9

旨みたっぷり
セーフティビーフ
とろ〜り温玉でうまさ増倍!

牛肉
約33%
増量!

ヨシケイ
プレミアム
セーフティビーフ

●エネルギー332kcal ●蛋白質25.2g
●脂質15.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量3.8g
※ご飯の栄養量は含まれません。●やさしい旨だし…小麦使用

調理時間
約35分

温玉牛丼

フレッシュサラダ・えのき汁

作り方

下ごしらえ

⑦ 糸こんにやく…食べやす
く切る→ゆでる
玉葱…薄切り

牛コマ(冷蔵)
糸こんにやく又

160g
80g

240g
120g

320g
160g

① 鍋に①を煮立て、牛肉を入
れて色が変わるまで煮て取り出
し、次に⑦を加えて味がしみ込
むまで煮、牛肉を戻し入れる。

② 温かいご飯に①を盛り、
温泉卵をのせる。

先にも牛肉を煮、旨みの出た煮汁で
玉葱を煮るのがポイント。

しらたき
玉葱
温泉卵(冷蔵)

小1コ
2コ

小1コ
3コ

1コ
4コ

① ⑦をあえ、お好みのドレ
ッシングをかける。

⑦ 胡瓜…縦半分に分けて
斜め切り
ミニトマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる

胡瓜(冷蔵)
ミニトマト(冷蔵)
グリーンリーフ又
葉野菜(冷蔵)

⅓本
2コ
適量

1本
3コ
適量

1本
4コ
適量

① ⑦をあえ、お好みのドレ
ッシングをかける。

えのき茸(冷蔵)
太葱(冷蔵)

⅓袋
⅓本

1袋
⅓本

1袋
1本

① 鍋にだし汁を煮立て⑦
を入れて煮、みそを溶か
し入れる。

だし汁
みそ

300ml
大1

450ml
大1⅓

600ml
大2

31
金11

日南どりとたっぷり野菜でつくる
和食の定番!

ヨシケイ
プレミアム
日南どり
価値卵

●エネルギー561kcal ●蛋白質27.9g ●脂質21.7g ●炭水化物45.5g
●食塩相当量3.2g ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

調理時間
約35分

鶏とじゃが芋の照り煮

かに風味の三杯酢・舞茸のみそ汁

作り方

下ごしらえ

⑦ 卵…ゆでる(沸騰後約6
分)

若鶏モモ
角切り肉(冷蔵)
卵(冷蔵)
じゃが芋
玉葱
人参(冷蔵)

200g
2コ
3コ
小1コ
40g

300g
3コ
小1コ
60g
80g

400g
4コ
1コ
80g

① 鍋に油を熱して鶏肉を
焼き、焼き色がついたら
⑦を加えて炒め、③を加
えてアクを取り、⑦、④
を加えて落とし蓋をして
中火で煮、火が通ったら
汁気が少なくなるまで
煮る。

① キャベツ…ざく切り→塩
もみ→水気を絞る
かに風味かまぼこ…半
分に切ってほぐす
② ③を合わせ、①をあえ
る。

キャベツ(冷蔵)
かに風味
かまぼこ(冷蔵)
さとう
酢
しょうゆ
みりん

100g
2本
大⅓
大1⅓
大2
大1

150g
2本
大1
大2
大3
大1⅓

200g
3本
大1⅓
大2⅓
大4
大2

下ごしらえ

⑦ わかめ…水につけて戻
す→食べやすく切る
舞茸…根元を切って小
房に分ける

舞茸(冷蔵)
塩蔵わかめ
(冷蔵)
だし汁
みそ

⅓パック
適量
300ml
大1

1パック
適量
450ml
大1⅓

1パック
適量
600ml
大2

① 鍋にだし汁、⑦を入れて
煮、みそを溶かし入れる。

※赤字部分はご家庭でご用意ください。