

215

火

脂ののった銀鮭を
氷温熟成で
旨みをひきだしました!

●エネルギー378kcal ●蛋白質30.0g ●脂質17.1g
●炭水化物24.3g ●食塩相当量4.1g

ヨシケイ
プレミアム
氷温熟成

調理時間
約35分

鮭の塩焼き
和風そぼろ炒め・えのき汁

作り方

鮭の塩焼き

① 魚は解凍し、グリルで両面焼く。

材料

2人用

3人用

4人用

甘塩だけ
(約80g) (冷蔵)

2切

3切

4切

和風そぼろ炒め

下ごしらえ

⑦ かぼちゃ…薄切り
⑧ キャベツ…ざく切り
人参…短冊切り
玉葱…くし形切り

① フライパンに油を熱して⑦を焼き、取り出す。
② ①のフライパンにごま油を熱してひき肉、⑧を炒め、①を戻し入れ、⑨で調味し、削り節を振る。

材料

2人用

3人用

4人用

鶏ひき肉 (冷蔵)

50g

70g

100g

キャベツ (冷蔵)

150g

220g

300g

かぼちゃ (冷蔵)

100g

150g

200g

油

大1/2

大3/4

大1

人参 (冷蔵)

30g

40g

60g

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

ごま油

大1/2

大3/4

大1

酒

大3/4

大1

大1 1/2

しょうゆ

大3/4

大1

大1 1/2

塩

少々

少々

少々

こしょう

少々

少々

少々

削り節

少々

少々

少々

えのき汁

下ごしらえ

⑦ えのき茸…根元を落とし、半分に切る
にら…ざく切り

① 鍋にだし汁を煮立てて⑦を煮、みそを溶かし入れる。

材料

2人用

3人用

4人用

えのき茸 (冷蔵)

1/2袋

1袋

1袋

にら (冷蔵)

1/2ワ

1/4ワ

1/2ワ

だし汁

300ml

450ml

600ml

みそ

大1 1/2

大2

大2 1/2

217

木

和豚もちぶたとたっぷり野菜を
南蛮だれでからめて

●エネルギー614kcal ●蛋白質24.1g
●脂質31.4g ●炭水化物56.6g ●食塩相当量3.7g
●チキン南蛮のたれ…小麦使用 ●五目揚げ…小麦・卵使用

ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた

調理時間
約40分

豚肉とさつま芋の焼き南蛮
五目揚げのレンジ煮浸し・春雨サラダ

作り方

豚肉とさつま芋の焼き南蛮

下ごしらえ

⑦ 豚肉…⑧をもみ込む

① さつま芋…皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→食べやすく切る

② 玉葱…くし形切り
ピーマン…乱切り

③ フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉、②、①の順に炒め、たれを加えてからめ、塩、こしょうする。

材料

2人用

3人用

4人用

豚切り落とし肉 (冷蔵)

200g

300g

400g

塩

少々

少々

少々

酒

大1/2

大3/4

大1

片栗粉

適量

適量

適量

さつま芋

100g

150g

200g

ピーマン (冷蔵)

1コ

1コ

2コ

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

油

大1/2

大3/4

大1

チキン南蛮のたれ

3袋

4袋

6袋

塩

少々

少々

少々

こしょう

少々

少々

少々

五目揚げのレンジ煮浸し

下ごしらえ

⑦ 白菜…ざく切り
五目揚げ…短冊切り

① 耐熱器に⑥、⑦を入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用5分)。

材料

2人用

3人用

4人用

五目揚げ (冷蔵)

2枚

2枚

3枚

白菜 (冷蔵)

150g

220g

300g

やさしい旨だし

1袋

1 1/2袋

2袋

水

150ml

220ml

300ml

春雨サラダ

下ごしらえ

⑦ 春雨…約4分ゆでる→水にさらして食べやすく切る→水気をよくきる

① 胡瓜…細切り
人参…せん切り

① ⑦、⑧を⑨であえる。
春雨は水気をよくきりましょう。
水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまうので注意してください。

材料

2人用

3人用

4人用

春雨

30g

40g

60g

胡瓜 (冷蔵)

1/2本

1本

1本

人参 (冷蔵)

30g

40g

60g

マヨネーズ

大3

大4 1/2

大6

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

少々

少々

少々

216

水

揚げただけの
日南どりのチキンカツ!

●エネルギー593kcal ●蛋白質30.5g ●脂質32.4g ●炭水化物42.0g
●食塩相当量1.9g ●若鶏ムネ肉パン粉付…小麦・乳使用

ヨシケイ
プレミアム
日南どり

調理時間
約35分

チキンカツ
みそじゃが・胡瓜のバリバリ漬け

作り方

チキンカツ

下ごしらえ

⑦ カツは凍ったまま、中温(170~180℃)の揚げ油で時々返しながらか揚げ、食べやすく切り、ちぎったレタスと共に盛る。

材料

2人用

3人用

4人用

若鶏ムネ肉
パン粉付
(100g) (冷蔵)

2枚

3枚

4枚

揚げ油

適量

適量

適量

ソース

適量

適量

適量

レタス又
葉野菜 (冷蔵)

適量

適量

適量

みそじゃが

下ごしらえ

⑦ じゃが芋、玉葱、人参…乱切り
がんとどき…食べやすく切る

① 鍋に⑥、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。

材料

2人用

3人用

4人用

がんとどき (冷蔵)

2コ

3コ

4コ

じゃが芋

2コ

3コ

4コ

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

人参 (冷蔵)

40g

60g

80g

だし汁

170ml

220ml

300ml

さとう

大3/4

大1

大1 1/2

酒

大1/2

大3/4

大1

しょうゆ

小1/2

小3/4

小1

みそ

大1

大1 1/2

大2

胡瓜のバリバリ漬け

下ごしらえ

⑦ 胡瓜…小口切り
大根…いちょう切り

① ⑦を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油をあえる。

材料

2人用

3人用

4人用

胡瓜 (冷蔵)

1/2本

1本

1本

大根 (冷蔵)

100g

150g

200g

塩

小1/4

小1/2

小1/2

ごま油

小1

大1/2

大3/4

218

金

肉、魚介の旨みの効いた
コクのあるスープが
食欲をそそる中華鍋

●エネルギー407kcal ●蛋白質24.3g ●脂質21.6g ●炭水化物30.4g
●食塩相当量3.1g ●水餃子…小麦使用 ●中華白湯スープ…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム
日南どり
生とうふ

調理時間
約30分

中華白湯鍋

作り方

中華白湯鍋

① えのき茸…根元を切る
キャベツ、青菜…ざく切り
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
豆腐…水切り→食べやすく切る

② 鍋にスープ、水を入れて煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮、最後にすりごま、ごま油を加えて煮る。

材料

2人用

3人用

4人用

若鶏モモ肉 (一口カット) (冷蔵)

120g

180g

240g

水餃子 (冷蔵)

6コ

9コ

12コ

豆腐 (冷蔵)

1パック

1パック

1 1/2パック

えのき茸 (冷蔵)

1/2袋

1袋

1袋

キャベツ (冷蔵)

200g

300g

400g

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

青菜 (冷蔵)

1/2ワ

1/4ワ

1/2ワ

もやし (冷蔵)

100g

150g

200g

人参 (冷蔵)

40g

60g

80g

中華白湯スープ

2袋

3袋

4袋

水

400ml

600ml

800ml

すりごま

3/4袋

1袋

1 1/2袋

ごま油

大1/2

大3/4

大1