

SPECIAL MENU

日頃の感謝を込めて、人気おかず・オリジナルメニューを**特別価格**で!!

2月14日
Valentine's Day

ジャンボハンバーグステーキ(きのこソース)

半熟卵とブロッコリーのオーロラサラダ

湯煎で簡単!

やわらかくてジューシーな
ジャンボハンバーグです!

160g
でボリューム満点!

●エネルギー821kcal ●蛋白質35.7g ●脂質52.4g ●炭水化物50.0g ●食塩相当量5.0g
●ハンバーグステーキ…小麦・乳・卵使用

ヨシケイ
プレミアム
価値卵

特別価格		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	5,660円 (税込)	6,640円 (税込)	
3人用	7,070円 (税込)	8,300円 (税込)	
4人用	9,040円 (税込)	10,600円 (税込)	

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

作り方

調理時間 約30分

下ごしらえ

⑦ 人参…半月切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として40g約1分)

① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約21分湯煎する。

② ジャガ芋…ラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2コ約5分)→十字に切れ目を入れ、バターをのせ、塩を振る。

③ フライパンにバターを熱して⑦を焼き、①、②と共に盛る。

④ 油を足して、シメジを炒め、⑤を加えてからめ、器に盛ったハンバーグにかける。

下ごしらえ

⑦ 卵…半熟にゆでる(沸騰後約6分)→半分に切る

① ブロッコリー…小房に分け、ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)

サニーレタス…ちぎる

① ⑦、①を盛り、合わせた⑤をかけ、アーモンドを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
ジャンボハンバーグステーキ (160g) (冷凍)	2コ	3コ	4コ
カットブナシメジ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
油	大1/2	大3/4	大1
トマトケチャップ	大4	大6	大8
ソース	大2	大3	大4
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
バター×マーガリン	小3/4	小1	大1/2
ジャガ芋	2コ	3コ	4コ
バター×マーガリン	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
スライスアーモンド	10g	10g	15g
マヨネーズ	大1/2	大2	大2 1/2
トマトケチャップ	大3/4	大1	大1 1/2
黒こしょう(あらびき)			

スペシャルメニュー DIGEST

2月19日 和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼

ちょっとひと手間で 絶品チャーシュー

チャーシュー丼を ご注文の方限定
豚肉を増量したい方に!

豚肩ロース固まり肉 (冷蔵) 300g

特別価格 780円 (税込)

満足度 No.1

●エネルギー555kcal ●蛋白質32.4g ●脂質34.4g
●炭水化物23.3g ●食塩相当量5.5g ※ごはんの栄養量は含まれません。

おいしく召し上がるコツ
肉の繊維に対して垂直に切る。

作り方

調理時間 約45分

下ごしらえ

⑦ 卵…ゆでる(沸騰後約6分)

① 生姜…皮付きのまま薄切り 太葱…ぶつ切り

② 貝割大根…根元を切って半分に切る

① フライパンに油を熱して強めの火で豚肉の表面を焦げ目がつく程度に焼く

② 鍋に①、⑦をいれ、沸騰したら①を加えて蓋をし、弱火～中火で約30分煮る。

③ ②の肉を返して⑦を加え更に10分煮る。

④ 丼に温かいご飯を盛り、食べやすく切った豚肉、半分に切った卵をのせ、煮汁をかけて貝割大根をのせ、お好みで練りからしを添える。

下ごしらえ

⑦ 青菜…ざく切り 人参…細切り

① ⑦を共にゆでて、水に取り、水気を絞る。

② ⑥を合わせ、①をあえる。

下ごしらえ

⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。

① 大根…短冊切り

① 鍋にだし汁、⑦を入れて煮、火が通ったら、⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚肩ロース固まり肉(冷蔵)	240g	360g	480g
油	大1/2	大3/4	大1
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
水	80ml	120ml	160ml
さとう	大3	大4 1/2	大6
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	60ml	90ml	120ml
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
練りからし			
青菜(冷蔵)	1/2ワ	3/4ワ	1ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
さとう	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大3/4	大1	大1 1/2
塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1 1/2	大2	大2 1/2

今月のピックアップ

2/15(火)甘塩ざけ

氷温®造り

氷温帯(0℃以下からモノが凍り始めるまでの温度帯)で素材の鮮度を保ち素材本来の「おいしさ」「旨み」を引き出す製法です。

塩銀鮭切身のこだわり

一般的な塩鮭は表面のみに塩をする振り塩やインジェクション(注射で塩水を注入する方法)がありますが、氷温の塩鮭は低濃度の氷温塩水にじっくりと漬込み氷温熟成しています。こうすることで塩分が均一に入り、塩かどのないまろやかな塩鮭となります。(塩分値1.2～1.5%の甘塩タイプです)



すまいるごはん、ラビュ、スペシャルメニューを3セット以上又は様はうち御膳をご利用の方に

令和3年 世羅産こしひかり(2kg)

通常価格 1,134円

特別価格 770円 (税込)

お一人様3袋までOKです。

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
じゃがいも	北海道	白菜	茨城・岡山	青梗菜	広島	マッシュルーム	岡山
人参	鳥取・長崎	なす	高知	ブロッコリー	香川	れんこん	岡山
玉葱	北海道	生薑	熊本	グリーンパプリカ	兵衛・福岡・香川	かぶ	岐阜・徳島
かぼち	北海道・香森	大根	鳥取	サニーレタス	兵衛・福岡・香川	らびゅ	香川
高知				グリーンアスパラ	長崎	長芋	北海道
ほうれん草	熊本・福岡	キャベツ	愛知・香川	ミントマツ	熊本・岡山	パプリカ(赤)	福岡
生椎茸	岡山	えのき	宮崎	大根	広島・福岡	ラディッシュ	福岡
ふなしめじ	香川	ピーマン	高知・鹿児島	小松菜	広島・福岡	みつば	福岡
トマト	長野・熊本	パセリ	福岡	サツタ菜	高知・福岡	豆苗	福岡
にんにく	青森	エリンギ	新潟	青豆	新潟	アボカド	メキシコ
レタス	兵庫・福岡・香川	にら	高知	さつま芋	徳島		
かぼち	メキシコ	細葱	岡山	グレープフルーツ	イスタルトルコ		

アレルギー表示変更のお知らせ

「すまいるごはん、ラビュ」は全国統一メニューのため、メニューのアレルギー表示が、一部地域仕入商品と異なる場合がありますので、以下に変更させていただきます。ご了承ください。

【食彩】2/16(水) かき油・オイスターソース> ……未使用

【フリー】2/16(水) かき油・オイスターソース> ……未使用

ヨシケイ福山 検索