

5/24 火

大型のかれいを 食べやすく頭と尾をカットし 水温熟成で旨みUP!



ヨシケイ プレミアム 水温造り 生とうふ

●エネルギー314kcal ●蛋白質31.5g ●脂質9.2g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.7g ●粉ラー油…小麦使用

氷温造り かれいの一夜干し 調理時間 約30分

すくい豆腐の野菜あんかけ・ピリ辛胡瓜

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用	
氷温造り かれいの一夜干し	魚は解凍し、皮に切れ目を入れ、グリルで両面焼く。	氷温造り 国産がれい 一夜干し (約130g) (冷凍)	2枚	3枚	4枚
下ごしらえ	豆腐(冷蔵) カットブナシメジ(冷蔵) にら(冷蔵) 人参(冷蔵)	1パック 1/2袋 1/2ワ 30g	1/2パック 1袋 1/4ワ 40g	2パック 1袋 1/3ワ 60g	
すくい豆腐の野菜あんかけ	① 鍋に②を煮立ててシメジ、③を煮、火が通ったら豆腐をスプーンですくいながら加えて煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。	だし汁 170ml 酒 大1 しょうゆ 大1 1/2 みりん 大1 片栗粉 大1	220ml 大1 大2 大2 大1	300ml 大1 大2 大2 大1	
ピリ辛胡瓜	下ごしらえ ⑦ 胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り	胡瓜(冷蔵) 1本 粉ラー油 10g	1本 10g	2本 20g	
	① 粉ラー油(お好みで加減)、⑥を合わせ、⑦をあえる。	しょうゆ 小1/2 ごま油 少々	小1/2 少々	小1 少々	

5/26 木

帆立の旨みとだしにこだわった オリジナル帆立めし



ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた 価値卵

●エネルギー320kcal ●蛋白質25.4g ●脂質10.9g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量6.8g ※ごはんの栄養量は含まれません。●帆立ごはんの素…小麦使用

帆立めし 調理時間 約35分

豚肉の塩だれ蒸し・かきたま汁

ご飯を炊く 時間を除く

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用	
帆立めし	下ごしらえ ⑦ 帆立ごはんの素…深めのボウルなどに入れ、流水で20分ほど解凍。	帆立 ごはんの素 (冷凍)	2合分	3合分	4合分
	① 洗った米に⑦を入れて混ぜて炊く(パッケージ参照)。	米 2合	3合	4合	
豚肉の塩だれ蒸し	下ごしらえ ⑦ 白菜…ざく切り ⑧ 細葱…小口切り	豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用 (冷蔵) 塩だれ 白菜(冷蔵) もやし(冷蔵) 細葱(冷蔵)	120g 1 1/2袋 150g 100g 少々	180g 2袋 220g 150g 少々	240g 2 1/2袋 300g 200g 少々
	① 豚肉…食べやすく切る→塩だれをもみ込む ② 鍋又はフライパンに⑦、もやし、⑧を重ね⑨を振って蓋をし、弱火〜中火で約10分蒸し、軽く混ぜて盛り、⑩を散らす。	酒 大2 塩 大3 黒こしょう(あらびき)	少々 少々 少々	少々 少々 少々	
かきたま汁	下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る	卵(冷蔵) 塩蔵わかめ	1コ 適量	1コ 適量	2コ 適量
	① 鍋にだし汁を煮立てて、⑦を煮、⑥で調味し、溶き卵を流し入れる。	だし汁 300ml 塩 小1/2 しょうゆ 大1/2	450ml 小1/2 大1/2	600ml 小1/2 大1	

5/25 水

日南どりの旨みを生かした 時短メニュー!



ヨシケイ プレミアム 日南どり

●エネルギー529kcal ●蛋白質25.1g ●脂質21.5g ●炭水化物53.5g ●食塩相当量2.7g ●スパゲティ…小麦使用

鶏肉のトマトソース煮 調理時間 約25分

スパゲティサラダ・じゃがバター

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用	
鶏肉のトマトソース煮	下ごしらえ ⑦ 鶏肉…塩、こしょうする ⑧ 玉葱…くし形切り	若鶏モモ肉(冷蔵) 塩 しょうゆ	200g 少々 少々	300g 少々 少々	400g 少々 少々
	① フライパンに油を熱し、鶏肉を両面よく焼き、玉葱、ブナシメジを加えて炒め合わせ、トマトソース、⑨を加え、沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩、黒こしょうで味をととのえる。	カットブナシメジ(冷蔵) 玉葱 オリーブ油又サラダ油 カゴメ基本のトマトソース コンソメ 酒又白ワイン 塩 黒こしょう(あらびき)	1/2パック 小1コ 大1 1/2缶 1コ 大2 少々 少々	1パック 小1コ 大1 1缶 1コ 大3 少々 少々	1パック 1コ 大2 1缶 2コ 大4 少々 少々
スパゲティサラダ	下ごしらえ ⑦ スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる(途中コーンを加える) ⑧ 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る ⑨ サニーレタス…ちぎる	スパゲティ 胡瓜(冷蔵) サニーレタス又 葉野菜(冷蔵) カーネルコーン(冷蔵) マヨネーズ 塩 しょうゆ	40g 1/2本 適量 20g	60g 1本 適量 30g	80g 1本 適量 40g
	① ⑦、⑧を⑨であえ、⑩と共に盛り付ける	大2 少々 少々	大3 少々 少々	大4 少々 少々	
じゃがバター	① じゃが芋はよく洗ってラップで包み電子レンジで加熱し、(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分、竹串がすっと通るまで)、十文字に切り込みを入れて盛り、バターをのせる。	じゃが芋	2コ	3コ	4コ

5/27 金

和牛の旨味が絶品! 人気のビビンバ丼



国産の「黒毛和牛」は 食彩メニューで 使用しています

●エネルギー479kcal ●蛋白質21.6g ●脂質31.0g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.6g ※ごはんの栄養量は含まれません。●焼き肉のたれ…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

温玉のせびビンバ丼 調理時間 約35分

春雨の涼拌・えのきのスープ

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用	
温玉のせびビンバ丼	下ごしらえ ⑦ 牛肉…食べやすく切る→焼き肉のたれをもみ込む	牛バラ薄切り肉 (冷蔵) 焼き肉のたれ もやし(冷蔵) 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵)	130g 1袋 100g 1/4ワ 40g	200g 1 1/2袋 150g 1/3ワ 60g	270g 2袋 200g 1/2ワ 80g
	① 青菜…ざく切り ② フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょう、温かいご飯に盛る。 ③ 続いて⑦を炒めて②に盛り、温泉卵をのせる。	油 塩 しょうゆ 温泉卵(冷蔵)	大1/2 少々 少々 2コ	大1/2 少々 少々 3コ	大1 少々 少々 4コ
春雨の涼拌	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	かに風味かまぼこ (冷蔵) 春雨 レタス又 葉野菜(冷蔵)	2本 30g 適量	2本 40g 適量	3本 60g 適量
	① レタス…太めのせん切り かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす ② 器に①、⑦を盛り、お好みのドレッシングをかける。	お好みの ドレッシング	大1/2	大1/2	大1
えのきのスープ	① えのき茸…根元を切り、半分に切る ② 鍋に②、①を入れて煮る。	えのき茸(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 しょうゆ	1/2袋 300ml 大1/2 少々	1袋 450ml 大1/2 少々	1袋 600ml 大1 少々