

4|19
火

和豚もちぶたとたっぷり野菜で
簡単本格中華!

旬
春キャベツ

ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた

●エネルギー424kcal ●蛋白質24.9g ●脂質22.9g ●炭水化物28.2g
●食塩相当量4.2g ●回鍋器…小麦使用 ●エビシューマイ…小麦・卵・エビ使用

春キャベツの回鍋肉
えび焼売・中華スープ

調理時間
約30分

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ				
春キャベツの回鍋肉	⑦ キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り ピーマン…乱切り 人参…短冊切り	豚切り落とし肉 (冷蔵) 200g	300g	400g
		春キャベツ又 新キャベツ(冷蔵) 200g	300g	400g
		玉葱 小1コ	小1コ	1コ
		ピーマン(冷蔵) 1コ	1コ	2コ
		人参(冷蔵) 40g	60g	80g
		[油 回鍋器	大½ 2袋	大1 3袋
えび焼売	① フライパンに油を熱して 豚肉、⑦を炒め、回鍋器 を加えてからめる。	エビシューマイ (冷蔵)	6コ	9コ
		[しょうゆ 練りからし		
中華スープ	① エビシューマイは凍った まま、さっと水にくぐら せ、耐熱器にのせ、ラッ プをふんわりとかけて 電子レンジで加熱し(目 安として6コ約2分)、し ょうゆ、お好みで練りか らしを添える。	塩蔵わかめ (冷蔵)	適量	適量
		大根(冷蔵)	100g	150g
		① 大根…食べやすく切る	300ml	450ml
		[水 鶏がらスープの素	大½	大¾
		[塩 こしょう	少々	少々

4|21
木

旬
新たまねぎ

混ぜ込んで
炊くだけ簡単!
豚しゃぶと一緒にどうぞ!

ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた
価値卵

●エネルギー307kcal ●蛋白質27.1g ●脂質14.7g
●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.7g ※ご飯の栄養量は含まれません
●ごまドレッシング…小麦使用

国産たけのご御飯
ごまだれ豚しゃぶ・かき玉汁

調理時間
約30分

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用
国産たけのご御飯	① 炊飯器に洗った米を入 れ、筍ごはんの素を加え て炊く(詳しくはパッケ ージ参照)	国産 筍ごはんの素 2合	3合	4合
		米	2合	3合
ごまだれ豚しゃぶ	下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り→水にさら す ミニトマト…くし形切り サニーレタス…ちぎる	豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用 (冷蔵)	200g	300g
		新玉葱	小1コ	小1コ
		ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
		サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
		ごまドレッシング	2袋	3袋
かき玉汁	下ごしらえ ⑦ えのき…根元を切り半 分に切る	えのき茸 (冷蔵) 卵(冷蔵)	½袋	1袋
		[だし汁 塩	300ml	450ml
		[しょうゆ みりん	少々	少々
			大½	大¾
			小1	大½

スペシャルメニュー
SPECIAL MENU

4|20
水

温めるだけで
簡単に本格煮魚!
水温熟成で仕上げています

ヨシケイ
プレミアム
やさしい
旨だし
水温®造り
生とうふ

●エネルギー446kcal ●蛋白質23.5g
●脂質21.8g ●炭水化物35.5g ●食塩相当量4.4g
●さばのみぞれ煮…小麦使用 ●焼麩…小麦使用
●やさしい旨だし…小麦使用

氷温造りさばのみぞれ煮
すくい豆腐の野菜あんかけ・みそ汁

調理時間
約25分

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用
氷温造りさばのみぞれ煮	① 魚は袋のまま湯煎にか ける(約7分)。	氷温造り さばのみぞれ煮 (冷蔵)	2切	3切
			4切	
すくい豆腐の野菜あんかけ	下ごしらえ ⑦ 人参…細切り 玉葱…薄切り にら…ざく切り	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック
		玉葱	小1コ	1コ
		人参(冷蔵)	30g	40g
		にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ
		[やさしい 旨だし	2袋	3袋
		[水	170ml	220ml
		[片栗粉	大¾	大1
			大1½	大1¾
みそ汁	下ごしらえ ⑦ 青菜…ざく切り	焼麩	4コ	6コ
		青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ
		[だし汁	300ml	450ml
		[みそ	大1½	大2
			大2¾	大3¾

4|22
金

柔らかくみずみずしい
旬の『春キャベツ』を使用!
シャキッと食感をお楽しみください

春キャベツ餃子
1人前なんと
8個!!

ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた
価値卵

●エネルギー623kcal ●蛋白質16.6g ●脂質38.7g ●炭水化物46.9g
●食塩相当量3.8g ●春キャベツ餃子…小麦使用

春キャベツ餃子
ふんわり卵のピーマン炒め

調理時間
約30分

作り方

	材料	2人用	3人用	4人用
春キャベツ餃子	① 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。 ② 湯少々を加え、蓋をして 蒸し焼きにし、水気がな くならしたら蓋をとり、餃 子の皮がカリッとするま で焼き上げる。	春キャベツ 餃子(冷蔵)	16コ	24コ
		[油	大½	大¾
			大1	
ふんわり卵のピーマン炒め	下ごしらえ ⑦ ピーマン…熱湯に約4分 つける→水にさらす→食 べやすく切って水気をよ くきる。	卵(冷蔵)	2コ	2コ
		[塩	少々	少々
		[こしょう	少々	少々
		[油	大½	大¾
		ウインナー (冷蔵)	2本	3本
		ピーマン	30g	40g
		もやし(冷蔵)	100g	150g
		青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ
		人参(冷蔵)	40g	60g
		[油	大½	大¾
		[塩	少々	小¼
		[しょうゆ	大1	大1½
		[みりん	大¾	大1
		[ごま油	少々	少々
		[こしょう	少々	少々

※赤字部分はご家庭でご用意ください。