

5/10
火

脂のりの良い赤魚をみりん醤油につけこみ
氷温熟成で旨みUP

ヨシケイ
プレミアム
氷温造り
生とうふ

●エネルギー399kcal ●蛋白質33.7g ●脂質20.4g
●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.3g
●氷温造り 骨取り赤魚のみりん干し…小麦使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

骨取り赤魚のみりん干し 調理時間 約35分

野菜のせ豆腐ステーキ・大根のゆかりあえ

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
氷温造り 骨取り赤魚のみりん干し (冷凍)	2枚	3枚	4枚
豆腐 (冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
[油]	大½	大¾	大1
カットパナメジ (冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g
[バター又]	小1	大½	大¾
[マーガリン]			
むぎ枝豆 (冷凍)	20g	20g	30g
[やさしい旨だし]	2袋	3袋	4袋
[水]	大1	大1½	大2
大根 (冷蔵)	100g	150g	200g
三島の [ゆかり (R)]	½袋	½袋	¾袋

電子レンジで簡単水切り!
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます。
1パックで約2分～2分30秒(500W)

5/12
木

具たくさんで人気の中華を
ソース付きでお手軽に♪

うま煮
ソース付

●エネルギー428kcal ●蛋白質21.3g ●脂質18.3g ●炭水化物42.9g
●食塩相当量4.7g ●うま煮ソース…小麦使用 ●かにシューマイ…小麦・かに使用

八宝菜 調理時間 約35分

かに焼売・春雨サラダ

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ (冷蔵)	60g	90g	120g
いか鹿の子短冊 (冷蔵)	60g	90g	120g
[酒・しょうゆ]	各小1	各大½	各大¾
片栗粉			
白菜 (冷蔵)	150g	220g	300g
たけのこ水煮	40g	60g	80g
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
きくらげ	少々	少々	少々
[油]	大½	大¾	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
[水]	100ml	150ml	200ml
かにシューマイ (冷蔵)	8コ	12コ	16コ
[しょうゆ]			
練りからし			
春雨	30g	40g	60g
ミニトマト (冷蔵)	2コ	3コ	4コ
塩蔵わかめ (冷蔵)	適量	適量	適量
鶏がら	少々	少々	少々
スープの素			
味付けポン酢	大1½	大2	大2¾
ごま油	小1	大½	大¾

5/11
水

湯煎で簡単!
大人気のハンバーグとホワイトシチュー

●エネルギー635kcal ●蛋白質30.9g ●脂質34.3g
●炭水化物47.3g ●食塩相当量5.7g ●ハンバーグ…小麦・乳成分・卵使用
●シチューミックス (クリーム)…小麦・乳成分使用

ハンバーグステーキ 調理時間 約25分

クリームシチュー

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
ハンバーグ	2コ	3コ	4コ
ステーキ (110g) (冷蔵)			
サニーレタス又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト (冷蔵)	2コ	3コ	4コ
[トマト]	大3	大4½	大6
[ケチャップ]			
[ソース]	大1½	大2¾	大3
鶏コマ (冷蔵)	50g	70g	100g
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
シチューミックス (クリーム)	50g	70g	100g
[バター又]	大½	大¾	大1
[マーガリン]			
[水]	500ml	750ml	1000ml
[こしょう]	少々	少々	少々

5/13
金

シャキッとした食感のモモ肉を
大人気の照り焼きで!!

鶏肉 1人前
120g

ヨシケイ
プレミアム
日南どり

●エネルギー521kcal ●蛋白質28.4g ●脂質28.4g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.6g
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●野菜マカロニ・クルル…小麦使用

今月のピックアップ

照り焼きチキン 調理時間 約35分

カラフルマカロニサラダ・ひじき煮

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉 (一口カット) (冷蔵)	240g	360g	480g
生姜	½かけ	½かけ	1かけ
さとう	大¾	大1	大1½
酒	大1½	大2	大2¾
しょうゆ	大1½	大2	大2¾
ごま油	小½	小1	大½
片栗粉	小½	小½	小¾
サニーレタス又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
かに風味かまぼこ (冷蔵)	2本	2本	3本
野菜マカロニ・クルル	40g	60g	80g
胡瓜 (冷蔵)	½本	1本	1本
カーネルコーン (冷蔵)	20g	30g	40g
[マヨネーズ]	大2	大3	大4
[塩]	少々	少々	少々
[こしょう]	少々	少々	少々
油揚げ (冷蔵)	½枚	1枚	1枚
小芽ひじき	10g	15g	20g
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	140ml	180ml	240ml
さとう	大½	大¾	大1
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	大1	大1½	大2

*赤字部分はご家庭でご用意ください。