

617
火

こだわりの氷温さばと
甘めのみりん醤油の香ばしさが
相性抜群!



ヨシケイ
プレミアム
氷温造り

●エネルギー504kcal ●蛋白質29.4g ●脂質36.3g ●炭水化物11.4g
●食塩相当量4.0g ●さばのみりん干し…小麦使用

さばのみりん干し 調理時間 約35分

鶏肉とキャベツのカレー炒め・胡瓜のバリバリ漬け

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
さばのみりん干し	2枚	3枚	4枚
下ごしらえ			
① 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。			
若鶏コマ(冷蔵)	50g	70g	100g
カットブナシメジ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
② キャベツ…ざく切り			
太葱…斜め切り			
人参…半月切り			
③ カレー粉(お好みで加減)、④を合わせる。			
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[油]	大1/2	大1/2	大1
カレー粉	小1	大1/2	大1/2
[しょうゆ]	大1	大1/2	大2
トマト	大1/2	大1/2	大1
① フライパンに油を熱して鶏肉、シメジ、⑦を炒め、⑧で調味する。			
ケチャップ	少々	小1/4	小1/2
塩	少々	小1/4	小1/2
胡瓜のバリバリ漬け			
下ごしらえ			
⑦ 胡瓜…小口切り			
大根…いちよう切り			
① ⑦を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油をあえる。			
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1/2

619
木

食欲をそそる
ステーキソースで
スタミナUP!

鶏肉1人前
150g

今月のピックアップ
ヨシケイ
プレミアム
日南どり
価値卵

●エネルギー427kcal ●蛋白質34.2g ●脂質22.0g ●炭水化物21.6g
●食塩相当量2.5g ●ステーキソース…小麦・乳成分使用

コクと香りのガーリックチキンステーキ 調理時間 約35分

野菜のかきたま煮・ミニサラダ

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ			
⑦ 鶏肉…厚みを平均にする→⑧をもみ込む			
若鶏ムネ肉(冷蔵)	300g	450g	600g
[酒]	大1/2	大1	大1 1/2
塩	少々	少々	少々
片栗粉	小1/2	小1	大1/2
油	2袋	3袋	4袋
ステーキソース	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ
青菜(冷蔵)	20g	30g	40g
カーネルコーン(冷蔵)			
油	大1/2	大1/2	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
野菜のかきたま煮			
下ごしらえ			
⑦ 白菜…ざく切り			
玉葱…薄切り			
人参…半月又いちよう切り			
① 鍋に水、コンソメ、⑦、シメジを入れて蓋をして中火で煮る。			
② 火が通ったら⑧で調味し、溶き卵を流し入れる。			
カットブナシメジ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
卵(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
水	200ml	300ml	400ml
コンソメ	1/2コ	1コ	1 1/2コ
塩	少々	小1/4	小1/2
しょうゆ	少々	少々	少々
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
ミニサラダ			
① 貝割大根…根元を切り、半分に切る			
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
レタス…ちぎる			
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
[お好みのドレッシング]			

スペシャルメニュー
SPECIAL MENU

618
水

大盛り牛丼
1人前 180g

温泉卵をからめて
湯煎でラクラク♪

ヨシケイ
プレミアム
生とうふ

●エネルギー650kcal ●蛋白質29.3g ●脂質42.7g ●炭水化物31.0g
●食塩相当量5.4g ※ご飯の栄養量は含まれません
●大盛り牛丼の素…小麦使用 ●花麩…小麦使用 ●粉ラー油…小麦使用

温玉のせ大盛り牛丼 調理時間 約20分

花麩のすまし汁・粉ラー油だれの冷やっこ

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ			
① 牛丼の素を、湯煎で約8分温める。			
② ご飯の上に①、温泉卵をのせる。			
大盛り牛丼の素(180g)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
温泉卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
花麩のすまし汁			
⑦ 花麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る			
① にら…ざく切り			
② 鍋に⑧を煮立て、①、⑦を入れてさっと煮る。			
にら(冷蔵)	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
花麩	4コ	6コ	8コ
[だし汁]	300ml	450ml	600ml
塩	小1/4	小1/2	小1/2
しょうゆ	大1/2	大1/2	大1
みりん	小1	大1/2	大1/2
粉ラー油だれの冷やっこ			
下ごしらえ			
⑦ サニーレタス…食べやすくちぎる			
豆腐(冷蔵)	1パック	1 1/2パック	2パック
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って⑦と共に盛る。			
② ⑧、粉ラー油(お好みで加減)を合わせて①にかける。			
粉ラー油	10g	10g	15g
[しょうゆ]	小1	大1/2	大1/2
[ごま油]	大1	大1 1/2	大2

6110
金

瀬戸内海産の
ハモを丁寧に骨切り
ふわっとした食べごたえのフライです。

やさしい
旨だし

●エネルギー548kcal ●蛋白質25.3g ●脂質22.6g ●炭水化物60.1g
●食塩相当量2.1g ●骨切りハモフライ…小麦使用
●五目揚げ…小麦・卵使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

骨切りハモのフライ 調理時間 約35分

じゃが芋煮・キャベツのごまあえ

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ			
⑦ 水菜…ざく切り			
① フライは中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、⑦、ミニトマトと共に盛る。			
骨切りハモのフライ(冷蔵)	6切	9切	12切
[揚げ油]			
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
じゃが芋煮			
下ごしらえ			
⑦ じゃが芋、人参…乱切り			
五目揚げ…短冊切り			
① 鍋に⑧、⑦を入れ、蓋をして中火で煮る。			
五目揚げ(冷蔵)	2枚	2枚	3枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
水	170ml	220ml	300ml
キャベツのごまあえ			
下ごしらえ			
⑦ キャベツ…ざく切り→ゆでる→水気を絞る			
① すりごま、⑧を合わせ、⑦をあえる。			
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
すりごま	1/2袋	1袋	1 1/2袋
[さとう]	大1/2	大1/2	大1
[しょうゆ]	大1/2	大1	大1 1/2

※赤字部分はご家庭でご用意ください。