

10月25日

火

北海道産秋鮭を
みりん醤油に漬込み
氷温熟成でさらに旨みUP!

ヨシケイ
プレミアム
水溫熟成
価値卵
生あげ

●エネルギー357kcal ●蛋白質33.5g ●脂質18.0g ●炭水化物11.7g
●食塩相当量3.7g ●秋鮭みりん漬…小麦使用

調理時間
約30分

秋鮭のみりん漬

生揚げと青菜の卵とじ・シャキシャキあえ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ				
⑦ 魚…解凍しておく	氷温造り			
① グリルで両面焼く(焦げやすいので注意して下さい)	秋鮭のみりん漬(80g)(冷凍)	2切	3切	4切
下ごしらえ				
⑦ 生揚げ…食べやすく切る	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
青菜…ざく切り	生揚げ(冷蔵)	1枚	1枚	2枚
人参…半月切り	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	½ワ
① 鍋に③、⑦を加えて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れて半熟状態で火を止め、蓋をして蒸らす。	だし汁	150ml	220ml	300ml
	さとう	大½	大¾	大1
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	みりん	大¾	大1	大1½
下ごしらえ				
① わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻して食べやすく切る。	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし…茹でて水気を切る。	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
② ①を⑤であえる。	しょうゆ	大1	大1½	大2
	ごま油	小1	大½	大¾

10月27日

木

炊きこむだし!
季節の炊き込みご飯
国産栗使用!

ヨシケイ
プレミアム
水溫熟成
価値卵
生あげ

●エネルギー313kcal ●蛋白質16.0g ●脂質14.8g
●炭水化物24.8g ●食塩相当量4.9g
※ごはんの栄養量は含まれません
●国産栗ごはんの素…小麦使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

調理時間
約30分

栗ごはん

あじの南蛮漬け・かぼちゃのきんぴら・みそ汁

(ご飯を炊く時間を除く)

作り方	材料	2人用	3人用	4人用	
栗ごはん	① 米を洗い、栗ごはんを炊く(詳しくはパッケージ参照)	国産栗ごはんの素 [米]	2合用 2合	3合用 3合	4合用 4合
あじの南蛮漬け	① 解凍して、人数分に付けて皿に盛る。	氷温造りあじの南蛮漬け(冷凍)	130g	200g	260g
下ごしらえ					
⑦ かぼちゃ…いちよう切り	かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g	300g	
① フライパンにごま油を熱して⑦を炒め、③を加えて煮汁がなくなるまで炒める。	[③ 旨だし]	大1	大1½	大2	
下ごしらえ					
⑦ 油揚げ…食べやすく切る	カットブナシメジ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック	
① 鍋にだし汁を煮立てて⑦、シメジを煮、みそを溶かし入れる。	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚	
	[だし汁]	300ml	450ml	600ml	
	[みそ]	大1	大1½	大2	

10月26日

水

衣はサクッと
中はジューシーで
クセになる旨さ!

ヨシケイ
プレミアム
日南どり
こんにやく

●エネルギー697kcal ●蛋白質29.3g ●脂質42.3g
●炭水化物43.5g ●食塩相当量4.1g
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●マカロニ…小麦使用

調理時間
約35分

〈大分名物〉とり天

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
下ごしらえ				
⑦ 鶏肉…おろした生姜、にんにく、③を合わせた中に約20分つけておく	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
① 溶き卵、⑤をさっくりと混ぜ合わせて⑦をからめ、約170〜180℃の揚げ油で揚げる(目安として2人用約5〜6分)。	生姜	½かけ	½かけ	1かけ
② ①をちぎったサニーレタス、ミニトマトと共に盛る。	にんにく	½かけ	½かけ	1かけ
	酒・しょうゆ	各大½	各大½	各大1½
	卵(冷蔵)	¾コ	1コ	1½コ
	水	60ml	90ml	120ml
	小麦粉	½カップ	¾カップ	1カップ
	揚げ油	適量	適量	適量
	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
下ごしらえ				
⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
① 人参、こんにやく…短冊切り→こんにやくはゆでる	マカロニ	40g	60g	80g
ひじき…洗って水気をきる	貝割大根(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
② 鍋に⑥、①を入れて蓋をして中火で煮る。	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	「マヨネーズ」	大2	大3	大4
	「塩、こしょう」	少々	少々	少々
下ごしらえ				
⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す	小芽ひじき	10g	15g	20g
① 人参、こんにやく…短冊切り→こんにやくはゆでる	こんにやく	¼枚	½枚	½枚
ひじき…洗って水気をきる	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
② 鍋に⑥、①を入れて蓋をして中火で煮る。	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

10月28日

金

人気のハンバーグを
あったか簡単メニューで!

ヨシケイ
プレミアム
価値卵
生あげ

●エネルギー000kcal ●蛋白質000g ●脂質000g ●炭水化物000g
●食塩相当量000g ●ハンバーグステーキ…小麦・乳成分・卵使用
●シチューミックス(ビーフ)…小麦・乳成分使用 ●ポークハム…小麦・乳成分使用

調理時間
約35分

煮込みハンバーグ

ハムのミモザサラダ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ				
⑦ ハンバーグ…凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約13分湯煎する	ハンバーグステーキ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
① じゃが芋…適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆで、大きめにつぶす…塩、パセリを振る	カットブナシメジ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
② 玉葱…薄切り	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
③ 鍋にバターを熱して②、シメジを炒め、水を加えて蓋をして中火で煮、火を止めてシチューミックス、④を入れて混ぜ、⑦を加えて弱火で約5分煮込み、①と共に盛る。	シチューミックス(ビーフ)	30g	40g	60g
	[バター+マーガリン]	大½	大¾	大1
	[水]	250ml	340ml	500ml
	[さとう]	少々	少々	少々
	[酒]	大½	大¾	大1
	[トマトケチャップ]	大½	大¾	大1
	[こしょう]	少々	少々	少々
	[じゃが芋]	2コ	3コ	4コ
	[乾燥パセリ]	½袋	1袋	1袋
	[塩]	少々	少々	少々
下ごしらえ				
⑦ 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→流水につけて冷ます→みじん切り	ポークハム(冷蔵)	2枚	2枚	3枚
① レタス…ちぎる	卵(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
② ①、⑦を盛り、合わせた⑤をかける。	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
	[オリーブ油又サラダ油]	大1	大1½	大2
	[酢]	大1	大1½	大2
	[しょうゆ]	大1	大1½	大2
	[こしょう]	少々	少々	少々

※赤字部分はご家庭でご用意ください。