

2023年
7/31号

お申込締切日

7月26日(水)
17:00まで

全商品税込価格

お届け日

8/4(金)

パパッとお手軽!!

夏休み応援メニュー

webからもラクラク注文

レシピが載っています。
お届け日までこのチラシを保管しておいてね。本場讃岐
ぶっかけうどんに、
甘辛牛肉をトッピング!ラクラク
15分
メニューなすをトッピング
してもOK!!夏のラクラク
アレンジ
メニュー

新登場!!

①牛肉おろし
ぶっかけうどん

消費期限:冷蔵3日

●エネルギー693kcal ●蛋白質23.6g
●脂質23.8g ●炭水化物83.7g
●食塩相当量6.8g ※麺の栄養量を含む
●讃岐ぶっかけおろしうどん…小麦、えび使用
●大盛り牛丼の素…小麦使用

2人用

1,380円(税込)

週末応援
価格!!

材料(2人用)

讃岐ぶっかけうどん(冷凍)..... 2食
(つゆ・大根おろし・天かす・きりのり付き)
大盛り牛丼の素(冷凍)..... 2袋
細葱(冷蔵)..... 適量
なす(冷蔵)..... 2本
[油]..... 大1
[削り節]..... 適量
[お好みで]おろし生姜..... 適量
しょうゆ..... 適量
※上記の赤字部分はご家庭でご用意ください。

下ごしらえ

⑦なす…半分〜4等分に切る
⑧添付の大根おろし、つゆ…流水解凍

作り方

①牛丼は凍ったまま袋ごと湯煎する(約8分)。
②細葱…小口切り
③うどんは内袋をはずし、お皿の上に冷凍めんを置き、ラップをかけ、2〜3ヶ所穴を開けてそのまま電子レンジ加熱し、(目安として500W1玉約5分)、流水にさらして水気をきる。
④器に、③をもって①、大根おろし、天かす、きりのり、②をのせ、つゆをかける。
⑤フライパンに油を熱して⑦を皮の方から焼き、焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして蒸し焼きにする。
⑥⑥を皿に盛り、削り節、お好みで生姜を添えて、しょうゆをかける。手羽元が2本入った高級感あふれるカレー。
ヨーグルトやココナッツミルクでまろやかな口当たり。アンコールに
お応えして!ラクラク
10分
メニュー

②インドカレー&ナン

消費期限:冷蔵3日

●エネルギー544kcal ●蛋白質19.8g
●脂質28.7g ●炭水化物51.1g
●食塩相当量2.9g ※ナンの栄養量を含む
●インドカレー…乳成分・小麦使用
●ナン…小麦使用
●インドカレー(玉ねぎ:中国)

2人用

1,180円(税込)

3人用

1,580円(税込)

週末応援
価格!!

材料

材料	2人用	3人用
インドカレー・ツイン	2袋	3袋
ナン(70g)(冷凍)	2枚	3枚
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g
人参(冷蔵)	30g	40g
オクラ(冷蔵)	2本	3本
[お好みのドレッシング]	適量	適量

※上記の赤字部分はご家庭でご用意ください。

下ごしらえ

⑦ナンは解凍する。
電子レンジで温めるかオーブントースターで軽く焼くと更においしくお召し上がりいただけます。
⑧①で使用する湯を沸かす。

作り方

①オクラは⑧の湯でさっとゆで(湯は取っておく)、取り出す。
②カレーは袋ごと①の湯で約5分湯煎する。
③コーンはラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)、オクラは縦半分に切り、人参はせん切り、サニーレタスはちぎる。
④②、③、お好みで温かいご飯を盛り、③を添え、お好みのドレッシングをかける。お申し込み・お問い合わせは ホームページ <https://yoshikei-dvlp.co.jp/fym/>

つくも人から笑顔に。

お客様相談窓口

YOSH!KEI!

0120-314545

ヨシケイ福山

検索

ヨシケイ福山

0120-314545

ヨシケイ三原

0120-374491

ヨシケイ尾道

0120-745000

ヨシケイ倉敷

0120-374491

ヨシケイ鴨方

0120-375539

ヨシケイ府中

0120-449125