

2023年  
**7/3号**  
お申込締切日  
**6月28日(水)**  
17:00まで  
全商品税込価格

夏こそ  
ヨシケイ!!

パパッと簡単!

# 3日間のお手軽メニュー

3日間(月~水)コース

**特別価格**

| 2人用        | 3人用        | 4人用        |
|------------|------------|------------|
| 3,300円(税込) | 4,100円(税込) | 5,200円(税込) |

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。



●エネルギー366kcal●蛋白質22.9g●脂質22.7g●炭水化物16.9g  
●塩分3.0g

調理時間  
**約20分**

| 作り方                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------|--|
| 甘辛マヨチキン                                                       |  |
| 下ごしらえ                                                         |  |
| ⑦ 鶏肉…ポリ袋に⑤と共に入れてもむ                                            |  |
| ① フライパンに油を熱して鶏肉(つけ汁は取っておく)を入れて中火で焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。   |  |
| ② 鶏肉に火が通ったら、つけ汁を加えて照りよく焼き、ちぎったサニーレタス、ミニトマトと共に盛り、鶏肉にマヨネーズをかける。 |  |
| 白菜のあっさり煮                                                      |  |
| 下ごしらえ                                                         |  |
| ⑦ 椎茸はぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)。                                   |  |
| ① 玉葱…薄切り<br>人参…細切り<br>白菜…ざく切り                                 |  |
| ② 鍋に⑤、①、椎茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3分)。                         |  |

| 材料               | 消費期限:7/5(水) |       |       |
|------------------|-------------|-------|-------|
| 甘辛マヨチキン          | 2人用         | 3人用   | 4人用   |
| 若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵) | 240g        | 360g  | 480g  |
| さとう              | 大%          | 大1    | 大1½   |
| 酒                | 大1½         | 大2    | 大2½   |
| しょうゆ             | 大1½         | 大2    | 大2½   |
| みりん              | 大%          | 大1    | 大1½   |
| 油                | 大½          | 大%    | 大1    |
| マヨネーズ            | 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    |
| 白菜のあっさり煮         |             |       |       |
| 白菜(冷蔵)           | 200g        | 300g  | 400g  |
| 玉葱(冷蔵)           | 小1コ         | 小1コ   | 1コ    |
| 人参(冷蔵)           | 30g         | 40g   | 60g   |
| きざみ干椎茸           | 2g          | 3g    | 4g    |
| 椎茸の戻し汁+だし汁       | 170ml       | 220ml | 300ml |
| 塩                | 小½          | 小½    | 小½    |
| 酒                | 大%          | 大1    | 大1½   |
| しょうゆ             | 小1          | 大½    | 大%    |



●エネルギー327kcal●蛋白質16.0g●脂質16.6g●炭水化物30.3g  
●食塩相当量3.3g  
●エビステーキカット…小麦・えび使用

調理時間  
**約20分**

| 作り方                                                    |  |
|--------------------------------------------------------|--|
| えびステーキカツ                                               |  |
| ① カツは凍ったまま中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすく切り、ちぎったレタスと共に盛る。    |  |
| ウインナーとキャベツのポトフ                                         |  |
| ① キャベツ…芯を残してくし形切り<br>玉葱…くし形切り<br>人参…半月切り<br>ウインナー…斜め切り |  |
| ② 鍋に⑤、①、しめじを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)。                 |  |

| 材料                   | 消費期限:7/6(木) |       |        |
|----------------------|-------------|-------|--------|
| えびステーキカツ             | 2人用         | 3人用   | 4人用    |
| 天然エビステーキカツ(100g)(冷凍) | 2枚          | 3枚    | 4枚     |
| 揚げ油                  | 適量          | 適量    | 適量     |
| ソース                  | 適量          | 適量    | 適量     |
| レタス又葉野菜(冷蔵)          | 適量          | 適量    | 適量     |
| ウインナーとキャベツのポトフ       |             |       |        |
| ウインナー(冷蔵)            | 2本          | 3本    | 4本     |
| キャベツ(冷蔵)             | 200g        | 300g  | 400g   |
| カットブナシメジ(冷蔵)         | ½パック        | ¾パック  | 1パック   |
| 玉葱(冷蔵)               | 小1コ         | 小1コ   | 1コ     |
| 人参(冷蔵)               | 30g         | 40g   | 60g    |
| 水                    | 500ml       | 750ml | 1000ml |
| コンソメ                 | 1コ          | 1½コ   | 2コ     |
| 酒                    | 大1          | 大1½   | 大2     |
| 塩                    | 小½          | 小½    | 小½     |
| しょうゆ                 | 小1          | 大½    | 大%     |
| 粗びき黒こしょう             | 少々          | 少々    | 少々     |



●エネルギー526kcal●蛋白質24.1g●脂質41.6g●炭水化物10.5g  
●食塩相当量2.0g※ごはんの栄養量は含まれません  
●蒲焼のたれ…小麦使用

調理時間  
**約20分**

| 作り方                                    |  |
|----------------------------------------|--|
| 和豚もちぶた蒲焼重                              |  |
| ① 豚肉は半分に切り、油を熱したフライパンで焼き、蒲焼のたれを半分からめる。 |  |
| 温かいご飯に残りのたれをかけ、豚肉をのせる。                 |  |
| 豆腐サラダ                                  |  |
| 下ごしらえ                                  |  |
| ⑦ 豆腐…水気を切り、食べやすく切る                     |  |
| サニーレタス…食べやすくちぎる                        |  |
| 貝割大根…根元を落とし、半分に切る                      |  |
| ① ⑦を盛りつけ、お好みのドレッシングをかける。               |  |

| 材料             | 消費期限:7/7(金) |       |      |
|----------------|-------------|-------|------|
| 和豚もちぶた蒲焼重      | 2人用         | 3人用   | 4人用  |
| 豚バラ肉(冷蔵)       | 200g        | 300g  | 400g |
| 蒲焼のたれ          | 2袋          | 3袋    | 4袋   |
| 油              | 大½          | 大%    | 大1   |
| 豆腐サラダ          |             |       |      |
| 豆腐(冷蔵)         | 1パック        | 1½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   |
| 貝割大根(冷蔵)       | ½パック        | 1パック  | 1パック |
| お好みのドレッシング     | 適量          | 適量    | 適量   |

iOSはこちら>



Androidはこちら>



お申し込み・お問い合わせは



お客様相談窓口  
0120-314545  
ホームページ  
https://yoshikei-dvlp.co.jp/fym/  
ヨシケイ福山 検索

ヨシケイ福山  
フリーダイヤル  
0120-314545

ヨシケイ三原  
フリーダイヤル  
0120-374491

ヨシケイ尾道  
フリーダイヤル  
0120-745000

ヨシケイ倉敷  
フリーダイヤル  
0120-374491

ヨシケイ鴨方  
フリーダイヤル  
0120-375539

ヨシケイ府中  
フリーダイヤル  
0120-449125