

# SPECIAL MENU

生活応援 **増量!!** スペシャルメニュー

日頃の感謝を込めて、人気おかず・オリジナルメニューを**特別価格**で!!

## 特別価格

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	5,830円 <small>(税込)</small>	7,150円 <small>(税込)</small>
3人用	7,280円 <small>(税込)</small>	8,940円 <small>(税込)</small>
4人用	9,310円 <small>(税込)</small>	11,410円 <small>(税込)</small>

### スペシャルメニュー

# DIGEST

ダイジェスト

月	火	水	木	金	土
鶏肉の薬味じょうゆ	春キャベツの回鍋肉	氷温造りさばのみぞれ煮	国産たけのこ御飯	春キャベツ餃子	すきやき

## 4月18日

### 鶏肉の薬味じょうゆ

彩り白あえ・レンジかぼちゃ煮

外はカリっと中はジューシーな日南鶏を人気だれで!

鶏肉1人前 120g **150g**

ヨシケイ プレミアム 日南どり

●エネルギー614kcal ●蛋白質32.8g ●脂質32.6g ●炭水化物44.3g ●食塩相当量2.9g

### 作り方

調理時間 **約35分**

**鶏肉の薬味じょうゆ**

下ごしらえ

- 鶏肉…②をもみこむ
- 生姜…みじん切り
- 細葱…小口切り→生姜、②と合わせる
- 水菜…食べやすく切る

① フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、②と共に盛り、薬味じょうゆをかける。

**彩り白あえ**

下ごしらえ

- 豆腐…熱湯に通してザルにあげ、キッチンペーパーで水気をきる
- 人参…細切り→コーンと共にゆでる→水気をきる
- 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る

① ⑦にすりごま、②を加えてよくすり混ぜ、①をあえる。

**レンジかぼちゃ煮**

下ごしらえ

- かぼちゃ…薄切り

① ⑦、はちみつ、④を耐熱器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分30秒)。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	300g	450g	600g
酒・しょうゆ	各大%	各大1	各大1½
片栗粉			
油			
生姜	½かけ	½かけ	1かけ
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
さとう	小1	大½	大¾
水	大1	大1½	大2
しょうゆ	大¾	大1	大1½
ごま油	小¾	小1	大½
水菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
すりごま	1袋	1袋	1½袋
さとう	大2	大2	大3
塩	小½	小½	小½
しょうゆ	大½	大½	大¾
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g
はちみつ	½袋	1袋	1½袋
さとう	大¾	大1	大1½
水	大2	大3	大4

## セーフティビーフ

ヨシケイ プレミアム

「味・品質・安全」を追求した世界最高水準の安心ビーフ

セーフティビーフ認定証

ヨシケイ指定牧場の「ファイブスタービーフ牧場」は世界最高水準の管理システムを導入し、ニュージーランド政府系組織が各工程で厳しく監査したもののみを「セーフティビーフ」という称号を与えられています。

### セーフティビーフを育む自然環境のヒミツ

水	土	牧草	エサ	環境
---	---	----	----	----

豊富な降雨と川や山脈からの伏流水など良質な地下水資源に恵まれています。

牧草が疲弊しないようにいくつかの区画に分けて牛を移動させ肥育。

安全な土壌で丁寧に育てられた栄養価の高い牧草。

安全な自家配合飼料。成長促進ホルモン剤なども投与せず自然のまま成長。

厳格な検査システムと他国から離れていることでBSE発生率が最も低い国。

こだわりの**自社スライス**

旨味を感じる最適な厚さでスライス。すき焼き用は**2.3ミリ**でお届けしています。

## 4月23日

### すきやき

やわらか旨味たっぷり

セーフティビーフ

ボリュームの1人前 **120g**

すきやきをご注文の方限定

牛肉を増量したい方に!

牛肩ロースすきやき用(300g) **特別価格 890円**(税込)

●エネルギー422kcal ●蛋白質33.9g ●脂質19.4g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量3.8g

ヨシケイ プレミアム セーフティビーフ 価値卵

調理時間 **約25分**

### 作り方

調理時間 **約25分**

下ごしらえ

糸こんにやく…食べやすく切ってゆでる

白菜…ざく切り 太葱…斜め切り

霜降りひらたけ…小房に分ける 焼豆腐…食べやすく切る

① 牛肉とこんにやくを並べて煮ると糸こんにやくから溶け出したカルシウムにより肉が固くなり、色も悪くなってしまうので、糸こんにやくは必ず下ゆでしてから調理しましょう。

方法①(関西法) (肉の美味しさが倍増する方法)

牛脂を熱し、牛肉を焼きつけて、直接さとう、しょうゆを加えて調味する。

方法②(関東法) (味が均等につく、手軽な方法)

だし汁、調味料を煮立たせて割り下を作っておく。割り下をおぎないながら具材を煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
牛肩ロースすきやき用(牛脂付き)(冷蔵)	240g	360g	480g
糸こんにやく(冷蔵)	80g	120g	160g
焼豆腐(冷蔵)	½パック	1パック	1½パック
霜降りひらたけ(冷蔵)	½パック	1パック	1½パック
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	½本	1本	1本
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
方法①(関西法)	さとう・しょうゆ	各大4	各大6
方法②(関東法)	だし汁	70ml	100ml
	さとう・酒	各大2	各大3
	しょうゆ	大4	大6
	みりん	大2½	大4

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!