

5/10

火



脂のりの良い赤魚をみりん醤油につけこみ
氷温熟成で旨みUP

●エネルギー399kcal ●蛋白質33.7g ●脂質20.4g
●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.3g
●氷温造り 骨取り赤魚のみりん干し…小麦使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム
氷温造り
生とうふ

骨取り赤魚のみりん干し

野菜のせ豆腐ステーキ・大根のゆかりあえ

調理時間
約35分

作り方

骨取り赤魚のみりん干し

① 魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。
魚は骨が残っていることが
ありますので、ご注意ください。

下ごしらえ
⑦ 豆腐…1人3切当てに切る→十分に水切り
⑧ 玉葱…薄切り
人參…細切り
① フライパンに油を熱して
⑦を焼き、盛る。
② パターを熱して⑧、シメジを炒め、⑨、むき枝豆を加えて少し煮詰め、①にかける。
電子レンジで簡単水切り!
耐熱器の上に乾いた
キッチンペーパー等を敷き、豆腐を
重ならないように並べます。
1パックで約2分～2分30秒(500W)

野菜のせ豆腐ステーキ

① フライパンに油を熱して
⑦を焼き、盛る。
② パターを熱して⑧、シメジを炒め、⑨、むき枝豆を加えて少し煮詰め、①にかける。
電子レンジで簡単水切り!
耐熱器の上に乾いた
キッチンペーパー等を敷き、豆腐を
重ならないように並べます。
1パックで約2分～2分30秒(500W)

大根のゆかりあえ

① 大根…いちょうの薄切り
→塩もみして水洗いし、水気を絞る
② ①、「ゆかり(R)」(お好みで加減)をあえる。

材料

2人用 3人用 4人用

氷温造り
骨取り赤魚
のみりん干し
(冷凍)

2枚 3枚 4枚

豆腐(冷蔵)

1パック 1½パック 2パック

油

大½ 大¾ 大1

カットブナシメジ
(冷蔵)

½パック ½パック 1パック

玉葱

小1コ 小1コ 1コ

人參(冷蔵)

30g 40g 60g

バター又
マーガリン

小1 大½ 大¾

むき枝豆(冷凍)

20g 20g 30g

やさしい旨だし

2袋 3袋 4袋

水

大1 大1½ 大2

大根(冷蔵)

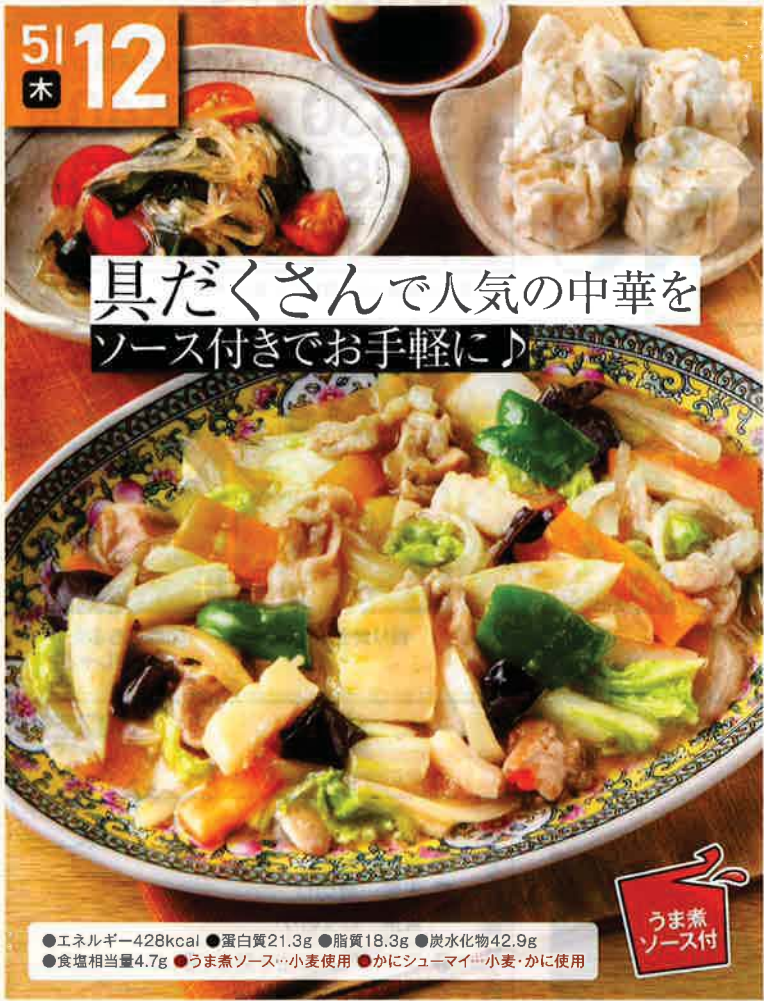
100g 150g 200g

三島の
「ゆかり(R)」

½袋 ½袋 ¾袋

5/12

木



具たくさんで人気の中華を
ソース付きで手軽に♪

●エネルギー428kcal ●蛋白質21.3g ●脂質18.3g ●炭水化物42.9g
●食塩相当量4.7g ●うま煮ソース…小麦使用 ●かにシューマイ…小麦・かに使用

うま煮
ソース付

八宝菜

かに焼売・春雨サラダ

調理時間
約35分

作り方

八宝菜

下ごしらえ
⑦ きくらげ…水につけて戻し、大さければ切る
⑧ いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に⑨をもみ込む
⑨ 白菜…ざく切り
玉葱…たけのこ…薄切り
人參…短冊切り
ピーマン…乱切り
⑩ うま煮ソース・水を合わせる。
① フライパンに油を熱して⑦を炒め、⑧、⑨を加えてさらに炒める。
② 火が通ったら、よく混ぜた⑩を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

かに焼売

① かにシューマイは凍ったまま、さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ加熱する(目安として8コ約3分)

春雨サラダ

下ごしらえ
⑦ わかめ…水にさらして戻し、食べやすく切る
⑧ 春雨…約4分ゆでる→水にさらして食べやすく切る→水気をよくきる
① ミニトマト…くし形切り
② ⑧を合わせて①、⑦、⑧をあえる。
春雨は水気をよくきりましょう。

材料

2人用 3人用 4人用

豚コマ(冷蔵)

60g 90g 120g

いか鹿の子短冊
(冷蔵)

60g 90g 120g

酒・しょうゆ・
片栗粉

各小1 各大½ 各大¾

白菜(冷蔵)

150g 220g 300g

たけのこ水煮

40g 60g 80g

玉葱

小1コ 小1コ 1コ

ピーマン(冷蔵)

1コ 1コ 2コ

人參(冷蔵)

40g 60g 80g

きくらげ

少々 少々 少々

油

大½ 大¾ 大1

うま煮ソース

2袋 3袋 4袋

水

100ml 150ml 200ml

かにシューマイ
(冷蔵)

8コ 12コ 16コ

しょうゆ
練りからし

少々 少々 少々

春雨

30g 40g 60g

ミニトマト

2コ 3コ 4コ

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量 適量 適量

鶏がら
スープの素

少々 少々 少々

味付けポン酢
ごま油

大1½ 大2 大2½

小1 大½ 大¾

5/11

水



湯煎で簡単!
大人気のハンバーグとホワイトシチュー

●エネルギー635kcal ●蛋白質30.9g ●脂質34.3g
●炭水化物47.3g ●食塩相当量5.7g ●ハンバーグ…小麦・乳成分・卵使用
●シチューミックス(クリーム)…小麦・乳成分使用

ヨシケイ
プレミアム
生とうふ

ハンバーグステーキ

クリームシチュー

調理時間
約25分

作り方

ハンバーグステーキ

下ごしらえ
⑦ サニーレタス…食べやすくちぎる
① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約16分湯煎する。
② ①、⑦、ミニトマトを盛り付け、⑧を合わせてハンバーグにかける。

クリームシチュー

下ごしらえ
⑦ じゃが芋…一口大に切る
玉葱…薄切り
人參…乱切り
① 鍋にバターを熱して鶏肉、⑦を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
② 火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、こしょうを振る。

材料

2人用 3人用 4人用

ハンバーグ
ステーキ
(110g)(冷蔵)

2コ 3コ 4コ

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

トマト

大3 大4½ 大6

ケチャップ
ソース

大1½ 大2½ 大3

鶏コマ(冷蔵)

50g 70g 100g

じゃが芋

2コ 3コ 4コ

玉葱

小1コ 小1コ 1コ

人參(冷蔵)

40g 60g 80g

シチューミックス
(クリーム)

50g 70g 100g

バター又
マーガリン

大½ 大¾ 大1

水

500ml 750ml 1000ml

こしょう

少々 少々 少々

5/13

金



シャキッとした食感のモモ肉を
大人気の照り焼きで!!

●エネルギー521kcal ●蛋白質28.4g ●脂質28.4g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.6g
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●野菜マカロニ・クルル…小麦使用

鶏肉 1人前
120g

ヨシケイ
プレミアム
日南どり

照り焼きチキン

カラフルマカロニサラダ・ひじき煮

調理時間
約35分

作り方

照り焼きチキン

下ごしらえ
⑦ 生姜…すりおろす
⑧ サニーレタス…食べやすくちぎる
① 耐熱皿に生姜、⑧を合わせて鶏肉をからめ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約4分)。
② ①の鶏肉にたれをからめて再度ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)。
③ ①と共に盛り付ける。

カラフルマカロニサラダ

下ごしらえ
⑦ マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約9分ゆでる(途中、コーンを加えて共にゆで上げる)。
⑧ 胡瓜…せん切り
かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす
① ⑦、⑧を⑥であえる。

ひじき煮

下ごしらえ
⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す
⑧ 人參、油揚げ…食べやすく切る
① 鍋に⑧を煮立て、⑦、⑧を入れて蓋をして中火で煮る。

材料

2人用 3人用 4人用

若鶏モモ肉
(一口カット)
(冷蔵)

240g 360g 480g

生姜

½かけ ½かけ 1かけ

さとう

大¾ 大1 大1½

酒

大1½ 大2 大2½

しょうゆ

大1½ 大2 大2½

ごま油

小½ 小1 大½

片栗粉

小½ 小½ 小½

サニーレタス又
葉野菜(冷蔵)

適量 適量 適量

かに風味かまぼこ
(冷蔵)

2本 2本 3本

野菜マカロニ・
クルル

40g 60g 80g

胡瓜(冷蔵)

½本 1本 1本

カーネルコーン
(冷蔵)

20g 30g 40g

マヨネーズ

大2 大3 大4

塩

少々 少々 少々

こしょう

少々 少々 少々

油揚げ(冷蔵)

½枚 1枚 1枚

小芽ひじき

10g 15g 20g

人參(冷蔵)

30g 40g 60g

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