

12月13日

火

13

食欲そそる温めるだけの
本格煮魚!

ヨシケイ
プレミアム

氷温造り
価値卵
日南どり

●エネルギー511kcal ●蛋白質27.0g ●脂質32.3g ●炭水化物27.4g
●食塩相当量4.4g ●粉ラー油…小麦使用

さばのみそ煮

ふわふわ卵のソテー・ピリ辛ナムル

調理時間
約30分

作り方

さばのみそ煮

① 魚は袋のまま湯煎にかけろ。
(詳しくはパッケージを参照)

材料

氷温造りさばの味噌煮(たれ込110g)(冷蔵)

2人用 3人用 4人用

2枚 3枚 4枚

下ごしらえ

⑦ 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
人参…半月切り

① 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、フライパンに油を熱してふんわりと炒めて取り出す。

② 続いて鶏肉、⑦を炒め、③で調味して①を戻し入れる。

ふわふわ卵のソテー

① もやし…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気を切る

② ①を粉ラー油(お好みで加減)、ごま油であえる。

ピリ辛ナムル

もやし(冷蔵)

100g 150g 200g

粉ラー油

10g 10g 15g

ごま油

少々 少々 少々

12月15日

木

15

レンジで手軽に作れる
チーズハンバーグ

●エネルギー623kcal ●蛋白質26.8g ●脂質33.6g
●炭水化物50.3g ●食塩相当量5.7g
●ハンバーグ…小麦・乳成分・卵使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用

手作りきのこソースのチーズハンバーグ

簡単じゃがバター・コンソメスープ

調理時間
約35分

作り方

手作りきのこソースのチーズハンバーグ

① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分30秒)

② ハンバーグ…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)し、一度取り出してチーズを散らし、チーズが溶けるまで電子レンジで加熱し(目安として1人用約40秒)、①と共に盛る。

③ 小鍋にバターを熱して、シメジを炒め、②を加えてひと煮立ちさせ、③にかける。

材料

ハンバーグ(プレーン)(120g)(冷蔵)

2コ 3コ 4コ

ナチュラルチーズ

30g 40g 60g

カットブナシメジ(冷蔵)

1/2パック 1パック 1パック

バター

大1/2 大1/2 大1

マーガリン

大2 大3 大4

トマトケチャップ

大2 大3 大4

しょうゆ・さとう

各小1/2 各小1/2 各小1/2

ブロッコリー(冷蔵)

1/2コ 1/2コ 1コ

簡単じゃがバター

① じゃが芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)し、皮をむいて大きめにつぶす。

② ①が熱いうちに③であえて、パセリを散らす。

じゃが芋

2コ 3コ 4コ

バター

大1 大1 大2

マーガリン

少々 少々 少々

塩

少々 少々 少々

乾燥パセリ

少々 少々 少々

コンソメスープ

下ごしらえ

⑦ 玉葱…薄切り

玉葱

小1/2 小1コ 1コ

カーネルコン(冷蔵)

20g 30g 40g

① 鍋に⑥を煮立てる。

② ①の鍋に⑦、⑧を入れ、蓋をして中火で煮、火が通ったら、味をみて塩、こしょうし、味を調える。

水

400ml 600ml 800ml

コンソメ

1コ 1 1/2コ 2コ

塩

少々 少々 少々

黒こしょう(あらびき)

少々 少々 少々

12月14日

水

14

甘辛味のタレに
おろしをからめて
どうぞ!!

ボリュームの
1人前 120g

●エネルギー390kcal ●蛋白質32.9g ●脂質12.2g
●炭水化物37.4g ●食塩相当量4.6g
●焼くわ…小麦・卵使用 ●焼麩…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム
日南どり
生とうふ

豚肉のおろし焼き

ひじきかぼちゃ・みそ汁

調理時間
約35分

作り方

豚肉のおろし焼き

⑦ 豚肉…食べやすく切り、③を合わせた中に約20分つける

① 大根…おろす→軽く水気をきる

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛り、①をのせる。

材料

豚もも薄切り肉(冷蔵)

240g 360g 480g

さとう

大1/2 大1/2 大1

酒

大1/2 大1/2 大1

しょうゆ

大1 大1 1/2 大2

油

大1/2 大1/2 大1

大根(冷蔵)

120g 180g 240g

サニーレタス又葉野菜(冷蔵)

適量 適量 適量

下ごしらえ

⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す

① かぼちゃ…一口大に切る

② 人参、焼くわ…乱切り

③ 鍋に⑥、①、②を入れて蓋をして中火で煮る。

ひじきかぼちゃ

焼くわ(冷蔵)

1本 1本 2本

小芽ひじき

10g 15g 20g

かぼちゃ(冷蔵)

160g 240g 320g

人参(冷蔵)

40g 60g 80g

だし汁

170ml 220ml 300ml

さとう

大1/2 大1 大1 1/2

しょうゆ

大1 1/2 大2 大2 1/2

みりん

大1 大1 大1 1/2

みそ汁

下ごしらえ

⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る

① 太葱…斜め切り

② 鍋にだし汁、①を入れて煮、⑦を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。

焼麩

4コ 6コ 8コ

太葱(冷蔵)

1/2本 1/2本 1本

だし汁

300ml 450ml 600ml

みそ

大1 大1 1/2 大2

12月16日

金

16

ほんのり生姜が香る、
まろやかでコクのある
スープが絶品の
あったか鍋!

●エネルギー339kcal ●蛋白質23.7g ●脂質19.3g ●炭水化物21.6g
●食塩相当量3.2g
●水餃子…小麦使用 ●はちみつ生姜鍋スープ…小麦使用

毎月のピックアップ
ヨシケイ
プレミアム
日南どり
生とうふ

はちみつ生姜鍋

調理時間
約15分

作り方

はちみつ生姜鍋

① 鶏もも肉…食べやすく切る

白菜…ざく切り

えのき茸…根元を落としてほぐす

葱…斜め切り

春菊…葉と茎の柔らかい部分を摘み取る

人参…短冊切り

豆腐…水気を切って食べやすく切る

② 鍋にスープ、水を入れて煮立て、煮えにくい具材から順に入れて煮る。

材料

若鶏もも肉(冷蔵)

160g 240g 320g

水餃子(冷蔵)

6コ 9コ 12コ

白菜(冷蔵)

200g 300g 400g

豆腐(冷蔵)

1/2パック 1パック 1パック

えのき茸(冷蔵)

1/2袋 1袋 1袋

太葱(冷蔵)

1/2本 1本 1本

春菊(冷蔵)

1/4ワ 1/2ワ 1/2ワ

人参(冷蔵)

40g 60g 80g

はちみつ生姜鍋スープ

1袋 1袋 1袋

水

1000ml 1000ml 1000ml