

8月23日

火

しっとりとした
身離れの良いかれいを
みりん醤油に漬け込みました

ヨシケイ
プレミアム
水溫造り

●エネルギー441kcal ●蛋白質24.5g ●脂質15.9g ●炭水化物44.9g
●食塩相当量5.8g ●水溫造り からすがれいのみりん干し…小麦使用

からすがれいのみりん干し

調理時間
約35分

和風焼きビーフン・大根の梅あえ

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
① 魚は解凍し、アルミホイルを敷いてグリルで両面焼く 白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。	氷温造り からすがれいの みりん干し (100g)(冷凍)	2切	3切	4切
下ごしらえ ⑦ ビーフン…熱湯に約5分つけ、冷水にさらし、食べやすく切って水気をよくきる。 ⑧ 玉葱…薄切り 人参…細切り にら…ざく切り	鶏ひき肉(冷凍) ビーフン もやし(冷蔵) 玉葱 人参(冷蔵) にら(冷蔵) 〔油 塩 しょうゆ みりん こしょう 〕 〔削り節	60g 60g 100g 小1コ 30g ½ワ 大½ 小½ 大1 大½ 少々	90g 90g 150g 小1コ 40g ¼ワ 大¾ 小½ 大1½ 大1 少々	120g 120g 200g 1コ 60g ½ワ 大1 小½ 大2 大1½ 少々
① フライパンに油を熱してひき肉、⑦、もやしを炒め、⑧を加えて更に炒め、⑨で調味し、削り節を散らす。				
下ごしらえ ⑦ 大根…いちょうの薄切り→塩もみして水気を絞る ⑧ 練り梅をだし汁で伸ばして⑦をあえる。	大根(冷蔵) 練り梅 〔だし汁	100g ½袋 小1	150g 1袋 大½	200g 1½袋 大¾

8月25日

木

ぷりっぷりの
えびの食感がたまらない
天然エビステーキ

ヨシケイ
オリジナル

●エネルギー489kcal ●蛋白質17.7g ●脂質25.4g ●炭水化物47.1g
●食塩相当量4.4g ●天然エビステーキカツ…小麦・えび使用
●マカロニ…小麦使用 ●シチューミックス(クリーム)…小麦・乳成分使用

えび屋さんのエビステーキカツ

調理時間
約30分

食べるクリームチャウダー

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ レタス…ちぎる	天然エビ ステーキカツ (100g)(冷凍) 〔揚げ油 レタス又 葉野菜(冷蔵)	2枚 適量	3枚 適量	4枚 適量
① カツは凍ったまま中温(170～180℃)の揚げ油で約7分揚げ、食べやすく切り、⑦を添える。お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。				
下ごしらえ ⑦ ウインナー…小口切り 青菜…ざく切り	ウインナー(冷蔵) 青菜(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) マカロニ シチューミックス(クリーム) 〔水 こしょう	2本 ¼ワ 20g 30g 50g 500ml 少々	3本 ¼ワ 30g 40g 70g 750ml 少々	4本 ½ワ 40g 60g 100g 1000ml 少々
① 鍋に水、ウインナーを入れて煮立て、マカロニを加えて蓋をして中火で約10分煮る。 ② 火が通ったら、青菜、コーンを加えてざっと煮、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。				

8月24日

水

日南どりと価値卵のコクが
人気の親子丼！

ヨシケイ
プレミアム
日南どり
価値卵

●エネルギー551kcal ●蛋白質27.4g ●脂質31.2g
●炭水化物37.6g ●食塩相当量3.5g
※ご飯の栄養量は含まれません ●やさしい旨だし…小麦使用

親子丼

調理時間
約35分

かぼちゃサラダ・きんぴらごぼう

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り	若鶏モモ 角切り肉(冷蔵) 玉葱 卵(冷蔵) 〔やさしい旨だし 水 しょうゆ	200g 小1コ 2コ 2袋 130ml 大½	300g 小1コ 3コ 3袋 200ml 大¾	400g 1コ 4コ 4袋 270ml 大1
① 鍋又はフライパンに⑦を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて火が通るまで煮、溶き卵を流し入れて、半熟状態で火を止め、蒸らす。				
下ごしらえ ⑦ かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす ① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る ② ①、⑦を⑥であえ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。	かぼちゃ(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) 〔マヨネーズ 塩 こしょう グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	160g ½本 大2 少々 少々 適量	240g 1本 大3 少々 少々 適量	320g 1本 大4 少々 少々 適量
① ごぼう…泥を洗って斜め切りにしてから細切り→水にさらす 人参、ピーマン…細切り ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、③を加えて汁気がなくなるまで炒める。	ごぼう(冷蔵) 人参(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 〔ごま油 さとう 酒 しょうゆ	80g 30g 1コ 大½ 大1 大½ 大1	120g 40g 1コ 大¾ 大1½ 大¾ 大1½	160g 60g 2コ 大1 大2 大1 大2

8月26日

金

人気の
冷やし中華と黒豚餃子の
豪華セット

ヨシケイ
プレミアム
価値卵

●エネルギー769kcal ●蛋白質28.5g ●脂質18.0g ●炭水化物109.5g
●食塩相当量4.0g ●生中華麺…小麦・卵使用 ●冷やし中華スープ…小麦使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●黒豚餃子…小麦使用

冷やし中華

調理時間
約30分

黒豚餃子

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ かに風味かまぼこ…ほぐす もやし…ゆでて水気をきる わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華 スープ(冷蔵) 卵(冷蔵) 〔塩 油 かに風味 かまぼこ(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) 〔練りからし	2玉 2袋 1コ 少々 小1 2本 ½本 適量 100g 2コ	3玉 3袋 2コ 少々 大¾ 2本 1本 適量 150g 3コ	4玉 4袋 2コ 少々 大¾ 3本 1本 適量 200g 4コ
① 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ② たっぷりの熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。 ③ 具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。				
① 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3位の量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。	黒豚餃子(タレ付)(冷凍) 〔油	10コ 大¾	15コ 大1	20コ 大1½

※赤字部分はご家庭でご用意ください。