

もちぶたの旨み こんにゃくのこだわり どちらも主役級のおいしさ!

11/10 月

ベストフレッシュ 和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き 大根の煮物

●エネルギー264kcal ●蛋白質25.6g ●脂質6.9g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.3g
●和豚もちぶたヒレ生姜醤油漬…小麦使用 ●焼くわ…小麦・卵使用

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとあんしんのブランド
ベストフレッシュ 和豚もちぶた こんにゃく

素材も調味も 氷温熟成 極上の味を 温めるだけ!

11/11 火

氷温造り さばの味噌煮
鶏肉と野菜の炒め物・えのきのお吸い物

●エネルギー392kcal ●蛋白質22.3g ●脂質22.1g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量5.3g

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとあんしんのブランド
氷温造り 大山どり

カット野菜で簡単! 旨み豊かな もちぶたの 本格中華!

11/12 水

八宝菜&和豚もちぶた餃子

●エネルギー436kcal ●蛋白質21.2g ●脂質23.8g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量4.4g ●うま煮ソース…小麦使用 ●和豚もちぶた餃子…小麦使用

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとあんしんのブランド
ベストフレッシュ 和豚もちぶた 和豚もちぶた餃子

「味・品質・安全」すべてにこだわる 贅沢すきやき+うどんつき

11/15 土

すき焼き～うどんつき～

●エネルギー612kcal ●蛋白質39.1g ●脂質26.7g ●炭水化物69.1g ●食塩相当量4.4g
●卵…卵使用 ●ゆでうどん…小麦使用

セーフティビーフ こんにゃく 豆腐・価値卵

すき焼き ご利用の方限定
2種類の牛肉をご用意しました!

セーフティビーフ 牛肩ロースすきやき用 300g **特別価格 980**円(税込)

厳選国産牛 すきやき用200g:ウデ **特別価格 1,280**円(税込)

ぷりっぷりの えびの食感が たまらない エビステーキ

11/14 金

えび屋さんのエビステーキカツ
ミネストローネ

●エネルギー436kcal ●蛋白質15.6g ●脂質26.7g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量3.1g ●天然えびステーキカツ…小麦、えび使用 ●マカロニ…小麦使用

旨みあふれる 鶏とふわ卵 香ばしいタレと一緒に!

11/13 木

炭火風親子丼
かに風味スパサラダ・みそ汁

●エネルギー592kcal ●蛋白質34.6g ●脂質34.7g ●炭水化物38.2g ●食塩相当量5.7g ※ご飯の栄養量は含まれません ●炭火風しょうゆだれ…小麦使用 ●卵…卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用 ●スパゲティ…小麦使用

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとあんしんのブランド
価値卵 大山どり

11/10

木

ベストフレッシュ和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

大根の煮物

消費期限11/12(水)

調理時間15min

手順大根の煮物⇒ベストフレッシュ和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

作り方

材料

2人用3人用4人用

下ごしらえ

⑦ 豚肉…解凍する

① 葉野菜…ちぎる

② フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。

③ ②を①、ミニトマトと共に盛り付ける。

① こんにゃく…一口大にちぎってゆでる

大根・人参…乱切り

焼ちくわ…斜め切り

② 鍋にaを煮立て、①を加えて煮る。

ベストフレッシュ和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

大根の煮物

11/13

木

炭火風親子丼

かに風味スパサラダ・みそ汁

消費期限11/15(土)

調理時間30min

手順みそ汁→かに風味スパサラダ→炭火風親子丼

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 玉葱…薄切り

② フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、たれを加えてからめ、取り出す。

③ ②のフライパンにa、①を入れて煮、溶き卵を流し入れ、②を戻して蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。

④ 温かいご飯に③のをのせ、のりを散らす。

【コツ】具に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに流し入れ、すぐに蓋をし約30秒～1分煮て火を止め、蒸らすと半熟状に仕上がります。

① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた⑦で約7分ゆでる(途中、むき枝豆を加える)

② かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす

③ ①、②をbであえる。

① わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。

青菜…ざく切り

② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。

炭火風親子丼

かに風味スパサラダ

みそ汁

11/11

火

氷温造り さばの味噌煮

鶏肉と野菜の炒め物・えのきのお吸い物

消費期限11/13(木)

調理時間30min

手順えのきのお吸い物→鶏肉と野菜の炒め物→氷温造り さばの味噌煮

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 魚は袋のまま湯煎にかける。

(詳しくはパッケージを参照)

① キャベツ…ざく切り

玉葱…薄切り

人参…半月切り

② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、aで調味する。

① えのき茸は根本を落として、半分に切る。

② 鍋にbを煮立て、①を加えてさっと煮る。

氷温造り さばの味噌煮

鶏肉と野菜の炒め物

えのきのお吸い物

11/14

金

えび屋さんのエビステーキカツ

ミネストローネ

消費期限11/16(日)

調理時間20min

手順ミネストローネ→えび屋さんのエビステーキカツ

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 葉野菜…ちぎる

② 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、①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。

① ウインナー…小口切り

玉葱…薄切り

人参…いちょう切り

② 鍋に水、コンソメを煮立て、①、マカロニを煮る。

③ 火が通ったらaで調味する。

えび屋さんのエビステーキカツ

ミネストローネ

11/12

水

八宝菜&和豚もちぶた餃子

消費期限11/14(金)

調理時間25min

手順八宝菜→和豚もちぶた餃子

作り方

材料

2人用3人用4人用

① きくらげ…水につけて戻し、大きければ切る。

② いか…キッチンペーパー等で水気を押さえ、豚肉と共にaをもみ込む。

③ たけのこ…薄切り

ピーマン…乱切り

④ うま煮ソース…水を合わせる

⑤ フライパンに油を熱して②を炒め、①、③、カット野菜を加えてさらに炒める。

火が通ったら、よく混ぜた④を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

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。

八宝菜

和豚もちぶた餃子

11/15

土

すき焼き～うどんつき～

消費期限11/16(日)

調理時間25min

お届け:11/14金 消費期限11/16(日)

手順すき焼き～うどんつき～

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 糸こんにゃく…食べやすく切ってゆでる

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

【コツ】牛肉とこんにゃくを並べて煮ると糸こんにゃ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、糸こんにゃくは必ず下茹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、牛肉を焼き付けて、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。

♪に鍋の後にうどんを入れて煮込んでください。

すき焼き～うどんつき～