YOSHIKEI

ヨシケイ北大阪 20th ANNIVERSARY

SPECIAL MENU

ごはんがススムスペシャルなメニュー!!

2025 3/3号

《お申込締切日》 2/26(水) 17:00まで

ヨシケイの人気メニューやオリジナルメニューを日頃の感謝をこめて、スペシャルプライスでお届けします。

SPECIAL PRICE	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,000円(税込)	7,580円(税込)
3人用	7,500円(税込)	9,480円(税込)
4人用	9,590円(税込)	11,980円(税込)

※ご注文は別紙注文用紙にご記入下さい。



3/3(月) 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 ●焼ちくわ…小麦・卵使用

ヨシケイプレミアム 和豚もちぶた



3/4(火) 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ コンソメスープ

●エネルギー440kcal ●蛋白質23.7g ●脂質28.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量4.3g
●有田鶏とひじきのヘルシーハンバーグ…小麦・卵使用 ●卵…卵使用

ヨシケイプレミアム 価値卵 ウインナー



3/5(水) さわらのみりん漬け

豚肉と野菜の炒め物・大根のパリパリ漬け

●エネルギー301kcal ●蛋白質23.8g ●脂質17.3g ●炭水化物11.3g
●食塩相当量3.2g ●さわらのみりん漬け…小麦使用

ヨシケイプレミアム 和豚もちぶた 氷温®造り



3/8(土) 牛レアカツ

みそ汁・青菜のさっと煮

●エネルギー339kcal ●蛋白質29.8g ●脂質20.0g
●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.8g
●卵…卵使用

ヨシケイプレミアム セーフティビーフ 価値卵・油揚げ





3/7(金) 炭火風親子丼

かに風味スパサラダ・ごぼうのおかか和え

●エネルギー592kcal ●蛋白質31.3g ●脂質32.7g ●炭水化物45.5g ●食塩相当量5.3g
※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 ●やさしい旨だし…小麦使用 ●スパゲティ…小麦使用

炭火風しょうゆだれ

ヨシケイプレミアム 日南どり 価値卵



3/6(木) 麻婆豆腐&春キャベツ餃子

●エネルギー496kcal ●蛋白質25.1g ●脂質33.2g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.5g
●麻婆ソース…小麦使用 ●コチュジャン…小麦使用 ●春キャベツ餃子…小麦使用

麻婆ソース

ヨシケイプレミアム 和豚もちぶた 生とうふ

iOSはこちら › App Store からダウンロード

こちらから簡単注文

Androidはこちら › Google Play で手に入れよう

webからもラクラク注文 YOSHIKEI

「カテゴリー」をクリックして「スペシャルメニュー」を選んでね。

「和豚もちぶたヒレ生姜醤油漬」「春の和菓子セット」「津山風ホルモンうどん」の追加は「特別販売」の「3/3号」から選んでね。

3/月 3 和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

大根の煮物

消費期限 3/5(水)

調理時間 20min



手順 大根の煮物 ⇒ 和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 豚肉…解凍する
- ㋑ 水菜…ざく切り

❶ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。
❷ ❶を㋑、ミニトマトと共に盛り付ける。

材料

	2人用	3人用	4人用
和豚もちぶたヒレ生姜醤油漬(冷凍)	6コ	9コ	12コ
[油	大½	大⅔	大1
水菜(冷蔵)	⅓ワ	¼ワ	⅓ワ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

大根の煮物

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 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

❶ 鍋にⓐを煮立て、㋐を加えて煮る。

材料

	2人用	3人用	4人用
焼ちくわ(冷蔵)	1本	1本	2本
大根(冷蔵)	150g	220g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
こんにゃく(冷蔵)	¼枚	⅓枚	½枚
[ⓐ だし汁	170ml	220ml	300ml
ⓐ さとう	大⅔	大1	大1⅓
ⓐ しょうゆ	大1	大1½	大2
ⓐ みりん	大⅔	大1	大1⅓

3/火 4 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

コンソメスープ

消費期限 3/6(木)

調理時間 25min



手順 コンソメスープ ⇒ 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

作り方

下ごしらえ
- ㋐ ハンバーグ…解凍する
- ㋑ サニーレタス…ちぎる

❶ ⓐを合わせておく。
❷ フライパンに油を熱して㋐を両面焼き、❶を加えてからめる。
❸ 油を足して目玉焼きを作り、❷にのせ、㋑と共にお皿に盛る。

材料

	2人用	3人用	4人用
有田鶏とひじきのヘルシーハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
[油	小⅔	小1	小1⅓
ⓐ さとう	大⅔	大1	大1⅓
ⓐ 酒	大1⅓	大2	大2⅔
ⓐ しょうゆ	大1⅓	大2	大2⅔
ⓐ みりん	大⅔	大1	大1⅓
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
[油	大½	大⅔	大1
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

コンソメスープ

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 青菜…ざく切り
  人参…いちょう切り
  ウインナー…斜め切り

❶ 鍋にⓑを煮立て、㋐を加えて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

材料

	2人用	3人用	4人用
ウインナー(冷蔵)	2本	2本	3本
青菜(冷蔵)	⅓ワ	¼ワ	⅓ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[ⓑ 水	500ml	750ml	1000ml
ⓑ コンソメ	1コ	1½コ	2コ
[塩、こしょう	少々	少々	少々

3/水 5 さわらのみりん漬け

豚肉と野菜の炒め物・大根のパリパリ漬け

消費期限 3/7(金)

調理時間 30min



手順 大根のパリパリ漬け ⇒ さわらのみりん漬け ⇒ 豚肉と野菜の炒め物

さわらのみりん漬け

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 魚…解凍する

❶ 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

材料

	2人用	3人用	4人用
さわらのみりん漬け(冷凍)	2切	3切	4切

豚肉と野菜の炒め物

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 白菜…ざく切り
  玉葱…薄切り
  人参…半月切り

❶ フライパンに油を熱して豚肉、㋐を炒め、ⓐで調味する。

材料

	2人用	3人用	4人用
豚コマ(冷蔵)	60g	90g	120g
[油	大½	大⅔	大1
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[ⓐ 酒	大½	大⅔	大1
ⓐ 塩	小¼	小⅓	小½
ⓐ しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓
ⓐ 粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

大根のパリパリ漬け

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 大根…いちょう切り

❶ ㋐を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油であえる。

材料

	2人用	3人用	4人用
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
[塩	小¼	小⅓	小½
[ごま油	小1	大½	大⅔

3/木 6 麻婆豆腐&春キャベツ餃子

消費期限 3/8(土)

調理時間 25min



手順 麻婆豆腐 ⇒ 春キャベツ餃子

麻婆豆腐

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 豆腐…大きめのさいの目切り→充分に水気を切る
  耐熱皿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て電子レンジで加熱(目安として1パックで約2分～2分30秒)。

❶ にら…ざく切り
  太葱…みじん切り
❷ 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。
❸ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた❷、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

材料

	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉(冷凍)	100g	150g	200g
豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
にら(冷蔵)	⅓ワ	¼ワ	⅓ワ
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
[油	大½	大⅔	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	½袋	⅔袋	1袋
コチュジャン	½袋	⅔袋	1袋
[水	120ml	180ml	240ml

春キャベツ餃子

❶ 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。
❷ 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)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。

材料

	2人用	3人用	4人用
春キャベツ餃子(冷凍)	10コ	15コ	20コ
[油	大½	大⅔	大1

3/金 7 炭火風親子丼

かに風味スパサラダ・ごぼうのおかか和え

消費期限 3/9(日)

調理時間 30min



手順 ごぼうのおかか和え ⇒ かに風味スパサラダ ⇒ 炭火風親子丼

炭火風親子丼

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 玉葱…薄切り

❶ 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。
❷ ❶のフライパンにⓐ、㋐を入れて煮、溶き卵を流し入れ、❶を戻して蓋をし、半熟状で火を止めて蒸らす。
❸ 温かいご飯に❷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分蒸て火を止め、蒸らすと半熟状に仕上がります。

材料

	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉(冷蔵)	200g	300g	400g
[油	大½	大⅔	大1
炭火風しょうゆだれ	2袋	3袋	4袋
玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
[ⓐ だし汁	150ml	220ml	300ml
ⓐ さとう	大½	大⅔	大1
ⓐ しょうゆ	大1⅓	大2	大2⅔
ⓐ みりん	大1	大1½	大2
刻みのり	1袋	1袋	2袋

かに風味スパサラダ

作り方

下ごしらえ
- ㋐ スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる(途中、むき枝豆を加える)
- ㋑ かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす

❶ ㋐、㋑をⓑであえる。

材料

	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
スパゲティ	40g	60g	80g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
[ⓑ マヨネーズ	大2	大3	大4
ⓑ 塩、こしょう	少々	少々	少々

ごぼうのおかか和え

作り方

下ごしらえ
- ㋐ ごぼう…泥を洗い、斜め切り→水にさらす
  人参…短冊切り

❶ 鍋にやさしい旨だし、水、㋐を入れて蓋をして中火で煮、最後に削り節を加えて混ぜ、火を止める。

材料

	2人用	3人用	4人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
[水	120ml	150ml	200ml
[削り節	適量	適量	適量

3/土 8 牛レアカツ

みそ汁・青菜のさっと煮

消費期限 3/9(日)

3/7(金)お届け

調理時間 25min



手順 みそ汁 ⇒ 青菜のさっと煮 ⇒ 牛レアカツ

牛レアカツ

作り方

下ごしらえ
- ㋐ キャベツ…せん切り
- ㋑ 牛モモ…作り始める30分前には冷蔵庫から出して常温にしておく

❶ ㋑に塩、こしょうを振る。
❷ 卵、ⓐを混ぜ合わせる(小麦粉はダマになっていても大丈夫です)。
❸ ❷をお肉の両面につけ、パン粉でまぶし、少しおいてなじませておく。
❹ 180度の揚げ油で片面30秒ずつ揚げる。
❺ ❹を食べやすく切り、㋐と共に盛る。

材料

	2人用	3人用	4人用
牛モモ肉(約100g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
[塩、こしょう	適量	適量	適量
卵(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
ⓐ 小麦粉	大1	大1½	大2
ⓐ 水	大1	大1½	大2
[パン粉	適量	適量	適量
[揚げ油	適量	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g

みそ汁

作り方

下ごしらえ
- ㋐ わかめ…水につけて戻し食べやすく切る

❶ 鍋にだし汁を煮立てて㋐、ブナシメジを入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料

	2人用	3人用	4人用
塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
カットブナシメジ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
[だし汁	300ml	450ml	600ml
[みそ	大1	大1½	大2

青菜のさっと煮

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 青菜…ざく切り
  油揚げ…短冊切り

❶ 鍋にⓑ、㋐を入れて蓋をして中火で煮る。

材料

	2人用	3人用	4人用
青菜(冷蔵)	⅓ワ	¼ワ	⅓ワ
油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
[ⓑ だし汁	170ml	220ml	300ml
ⓑ 塩	少々	小¼	小⅓
ⓑ しょうゆ	小½	小⅔	小1
ⓑ みりん	大½	大⅔	大1

B級グルメ「津山名物ホルモンうどん」をご家庭で！長年愛され続けた本場の味をどうぞ！

土曜日までご利用の方限定！ 津山風ホルモンうどん(タレ1本付き) ・3/7(金)お届け 消費期限 3/9(日)

調理時間 15min

津山風ホルモンうどん

作り方

下ごしらえ
- ㋐ 牛ホルモン…解凍する
- ㋑ キャベツ…ざく切り、玉葱…薄切り
- ㋒ ゆでうどん…電子レンジで少し温めておく

❶ フライパンに油を熱して、牛ホルモンを強火で炒め、火が通ってきたら、㋑を加えてさっと炒める。
❷ 温めておいたゆでうどんを入れ、ホルモンうどんのたれを回し入れて全体に味が絡むように炒め合わせる。

材料

	2人用
牛ホルモン(冷凍)	180g
[油	大½
ゆでうどん(冷蔵)	3玉
キャベツ(冷蔵)	150g
玉葱(冷蔵)	小1コ
ホルモンうどんのたれ	100g

お届け日までこのチラシを保管しておいてね！

※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。※天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただくことがございます。※電子レンジ調理は500Wを目安にしております。 ※赤字部分はご家庭でご用意ください。