

11月25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
ベーコン

●エネルギー391kcal ●蛋白質15.3g ●脂質19.9g
●炭水化物8.2g ●食塩相当量2.4g
●水溫造り からすがれいのみりん干し…小麦使用 ●ベーコン…乳・卵使用

からすがれいのみりん干し

調理時間
約35分

ベーコンと野菜のあっさり炒め・大根の梅あえ

作り方

からすがれいのみりん干し

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。

ベーコンと野菜のあっさり炒め

下ごしらえ
⑦ 青菜…ざく切り
人参…半月切り
ベーコン…短冊切り

① フライパンに油を熱して⑦、シメジ、もやしを炒め、②で調味する。

大根の梅あえ

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

① 練り梅をだし汁で伸ばして⑦をあえる。

材料

2人用

3人用

4人用

水溫造りからすがれいのみりん干し(100g)(冷凍)2切3切4切

ベーコン(冷蔵)カットブナシメジ(冷蔵)もやし(冷蔵)青菜(冷蔵)人参(冷蔵)2枚1/2袋2枚1/2袋3枚1袋100g150g200g1/4ワ1/3ワ1/2ワ30g40g60g

[油大1/2酒大1/2塩小1/4こしょう少々]

大根(冷蔵)練り梅100g150g200g3/4袋1袋11/2袋

[だし汁小1大1/2大3/4]

11月27日

木

セーフティビーフの旨みがしみこんだ
人気の「おふくろの味」

ヨシケイ
プレミアム

セーフティビーフ
価値卵

●エネルギー443kcal ●蛋白質26.0g ●脂質17.9g
●炭水化物42.7g ●食塩相当量3.5g
●やさしい旨だし…小麦使用 ●スティックチーズ…乳使用

牛じゃが

調理時間
約35分

チーズオムレツ・わかめと水菜のごま酢

作り方

牛じゃが

下ごしらえ
⑦ じゃが芋、人参…乱切りにし、じゃがいもは水にさらす
玉葱…くし形切り

① 鍋に②、⑦を入れて煮、煮立ったら牛肉を加え、途中アクを取りながら蓋をして煮、最後にグリーンピースを加えてさっと煮る。

チーズオムレツ

下ごしらえ
⑦ キャベツ…ざく切り

① 溶き卵に塩、こしょう、小口切りのチーズを混ぜる。
② フライパンにバターを熱して、⑦を炒め、①を流し入れて大きく混ぜ、蓋をして両面焼く。
③ ②を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。

わかめと水菜のごま酢

下ごしらえ
⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

① ②、すりごまを合わせ、ざく切りの水菜、⑦をあえる。

材料

2人用

3人用

4人用

牛コマ(冷蔵)じゃが芋玉葱人参(冷蔵)グリーンピース(冷蔵)240g3コ小1コ小1コ40g60g20g20g

[やさしい旨だし水しょうゆ2袋3袋4袋170ml220ml300ml大1/2大1大1]

卵(冷蔵)塩こしょうスティックチーズ(冷蔵)キャベツ(冷蔵)バター又マーガリントマトケチャップ3コ小1/4小1/42本2本3本100g150g200g大1/2大1大1

塩蔵わかめ(冷蔵)水菜(冷蔵)すりごま適量1/4ワ1/3ワ1/4ワ1/2ワ1/3ワ1/4ワ

[さとう塩酢大1大1/2大1/2大2大3大4]

11月26日

水

ソース付きで手軽に
本格麻婆豆腐！

ヨシケイ
プレミアム

生どうふ

●エネルギー413kcal ●蛋白質26.0g ●脂質24.3g
●炭水化物26.8g ●食塩相当量4.9g
●麻婆ソース…小麦使用 ●コチュジャン…小麦使用 ●水餃子…小麦使用

麻婆豆腐

調理時間
約35分

水餃子スープ・華風あえ

作り方

麻婆豆腐

下ごしらえ
⑦ 豆腐…大きめのさいの目切りにし、十分に水気を切る。
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、豆腐を重ねるように並べます
①1パックで2〜3分30秒(500W)

① にら…ざく切り
太葱…みじん切り

② 麻婆ソース、水、豆板醤(お好みで加減)をあわせておく。

③ 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②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

水餃子スープ

下ごしらえ
⑦ チンゲン菜…ざく切り
人参…半月切り

① 鍋に②を煮立て、⑦、水餃子を入れて煮、⑥で調味する。

華風あえ

下ごしらえ
⑦ 胡瓜…すりこ木等でたたき食べやすく切る
レタス…ちぎる

① ②を合わせ、⑦をあえる。

材料

2人用

3人用

4人用

豚ひき肉(冷蔵)豆腐(冷蔵)にら(冷蔵)太葱(冷蔵)100g150g200g1パック11/2パック2パック1/4ワ1/3ワ1/4ワ1/2本1本

[油大1/2酒大1/2塩小1/4こしょう少々]

水餃子(冷凍)チンゲン菜(冷蔵)人参(冷蔵)水餃子スープの素しょうゆこしょう6コ1株30g400ml600ml800ml大1/2大1大1/2大1/2大1/2大1/2

レタス又葉野菜(冷蔵)胡瓜(冷蔵)ごま油塩黒こしょう(あらびき)適量適量適量1/2本1本1本大1/2大1大1小1/2小1/2小1/2

11月28日

金

日南どりと価値卵
で旨みUP!

ヨシケイ
プレミアム

日南どり
価値卵

●エネルギー441kcal ●蛋白質32.1g ●脂質25.1g
●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g ※ご飯の栄養量は含まれません
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

親子丼

調理時間
約35分

三色おひたし・ちぎりこんにゃく

作り方

親子丼

下ごしらえ
⑦ 玉葱…薄切り

① 鍋又フライパンに②を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る。
② ①に火が通ったら、卵を溶きほぐして流し入れて半熟状にし、蓋をして火を止めて蒸らす。
③ 温かいご飯に②をのせ、のりを散らす。

三色おひたし

下ごしらえ
⑦ 青菜…ざく切り→もやしと共にゆでる→水に取り、水気を絞る
かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす

② ①を盛り、しょうゆをかけ、削り節を振る。

ちぎりこんにゃく

下ごしらえ
⑦ こんにゃく…ちぎってゆでる→水気をよく切る

② ②を合わせ、①をあえる。

材料

2人用

3人用

4人用

若鶏モモ角切り肉(冷蔵)油玉葱卵(冷蔵)だし汁さとうしょうゆみりん刻みのり240g360g480g大1/2大1/2大1小1コ小1コ1コ2コ3コ4コ150ml220ml300ml大1/2大1大1/2大1/2大1/2大1/2

青菜(冷蔵)もやし(冷蔵)かに風味かまぼこ(冷蔵)しょうゆ削り節1/4ワ1/3ワ1/4ワ100g150g200g2本2本3本大2大3大4

こんにゃくしょうゆみりんみそ1/2枚少々小1/4小1/4大1大1/2大1大1/2大1/2大1/2