

管理栄養士監修

旨みたっぷり
冬のちゃんこ鍋

単品

12/5(金) | コレど!
アルポルト 宇治抹茶のタルト



1日ごとにメニューをお選びいただけます。

一人一人に合わせたメニューをご提案！

笑顔あふれるヨシケイのフラッグシップメニュー

Smiley

MEAL

スマイリーミール



調理時間
約20分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
2人用	7,050円→ 6,680円	8,490円→ 7,890円
3人用	8,820円→ 8,350円	10,620円→ 9,870円
4人用	11,250円→ 10,680円	13,550円→ 12,600円

豚肉と白菜の塩ぽんバター炒め



127
2人用 1,460円
128
3人用 1,830円
129
4人用 2,330円

【推し鍋】とろ～りチーズの完熟トマト鍋



227
2人用 1,510円
228
3人用 1,890円
229
4人用 2,410円

デミグラスソースで食べる牛サイコロステーキ
(成型肉)



327
2人用 1,400円
328
3人用 1,750円
329
4人用 2,230円

ふわとろたまごの天津飯



427
2人用 1,310円
428
3人用 1,640円
429
4人用 2,090円

さばの昆布白醤油干し



527
2人用 1,370円
528
3人用 1,710円
529
4人用 2,190円

うま甘ソースのやわらかヒレカツ丼 (成型肉)



627
2人用 1,440円
628
3人用 1,800円
629
4人用 2,300円

つくるをもっと好きになる

Standard

MEAL

スタンダードミール



調理時間
約30分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
2人用	7,600円→ 7,250円	9,250円→ 8,820円
3人用	9,510円→ 9,070円	11,570円→ 11,030円
4人用	12,120円→ 11,560円	14,750円→ 14,070円

鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め



101
2人用 1,510円
102
3人用 1,890円
103
4人用 2,410円

炊き込みご飯定食



201
2人用 1,500円
202
3人用 1,880円
203
4人用 2,390円

【推し鍋】濃厚味噌ラーメン鍋



301
2人用 1,520円
302
3人用 1,900円
303
4人用 2,420円

牡蠣とほうれん草のポテトグラタン



401
2人用 1,590円
402
3人用 1,990円
403
4人用 2,540円

チキン竜田～梅香味ソース～



501
2人用 1,480円
502
3人用 1,850円
503
4人用 2,360円

牛肉と焼豆腐のすき煮



601
2人用 1,650円
602
3人用 2,060円
603
4人用 2,630円

お野菜たっぷり、からだに優しい

Balance

MEAL

バランスミール



調理時間
約30分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
2人用	7,090円→ 6,760円	8,500円→ 8,100円
3人用	8,870円→ 8,460円	10,630円→ 10,140円
4人用	11,310円→ 10,780円	13,560円→ 12,930円

鶏肉のガーリック醤油ソテー



114
2人用 1,390円
115
3人用 1,740円
116
4人用 2,220円

温野菜の牛しゃぶサラダ



214
2人用 1,460円
215
3人用 1,830円
216
4人用 2,330円

【推し鍋】1/2日分の野菜が摂れる！
焼あごだしのおでん風鍋



314
2人用 1,400円
315
3人用 1,750円
316
4人用 2,230円

さけと白菜の塩麹クリーム煮



414
2人用 1,470円
415
3人用 1,840円
416
4人用 2,340円

とろとろ！かぶ麻婆



514
2人用 1,370円
515
3人用 1,710円
516
4人用 2,190円

国産さばの白だし漬焼き



614
2人用 1,410円
615
3人用 1,760円
616
4人用 2,250円

手軽においしい時短メニュー

KUT

MEAL

カットミール



調理時間
約15分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
2人用	7,620円→ 7,230円	9,210円→ 8,560円
3人用	9,750円→ 9,260円	11,780円→ 10,950円
4人用	12,590円→ 11,960円	15,220円→ 14,150円

お手軽！肉みそルーローハン風



117
2人用 1,530円
118
3人用 1,960円
119
4人用 2,530円

包丁いらず！
3種のシーフードクラムチャウダー



217
2人用 1,470円
218
3人用 1,880円
219
4人用 2,430円

包丁いらず！ローストビーフソースで
お手軽ポークソテー



317
2人用 1,500円
318
3人用 1,920円
319
4人用 2,480円

【推し鍋】鶏肉と肉団子のちゃんこ鍋



417
2人用 1,580円
418
3人用 2,020円
419
4人用 2,610円

フライパンで☆ミルフィーユ大葉とんかつ



517
2人用 1,540円
518
3人用 1,970円
519
4人用 2,540円

包丁いらず！甘辛牛肉のせあったかうどん



617
2人用 1,590円
618
3人用 2,030円
619
4人用 2,630円

見て楽しい、食べておいしい

FUN

MEAL

ファンミール



調理時間
約20分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
2人用	9,200円→ 8,830円	10,970円→ 10,530円
3人用	11,510円→ 11,040円	13,720円→ 13,170円
4人用	14,680円→ 14,090円	17,500円→ 16,800円

新潟名物 タレカツ丼



107
2人用 1,760円
108
3人用 2,200円
109
4人用 2,810円

【推し鍋】健康鶏の二段仕込みしょうゆ鍋



207
2人用 1,880円
208
3人用 2,350円
209
4人用 3,000円

神楽坂つみき監修 豚肉の塩麹漬焼き



307
2人用 1,820円
308
3人用 2,280円
309
4人用 2,900円

松本シェフ監修 La Paix特製ビーフストロガノフ



407
2人用 1,960円
408
3人用 2,450円
409
4人用 3,130円

麦とハーブの三元豚ロースステーキ



507
2人用 1,780円
508
3人用 2,230円
509
4人用 2,840円

KITO監修 タンドリーチキン



607
2人用 1,770円
608
3人用 2,210円
609
4人用 2,820円

手間も時間もおかずにササッと食卓へ

Timely

MEAL

タイムリーミール



調理時間
約10分

コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース 月～金	6日間コース 月～土
1人用	4,860円→ 4,640円	5,830円→ 5,570円
2人用	9,050円→ 8,650円	10,850円→ 10,370円
3人用	12,340円→ 11,790円	14,800円→ 14,140円

完熟トマトのミートソースグラタン



110
1人用 1,020円
111
2人用 1,900円
112
3人用 2,590円

あぶり焼きチキンスライス焼き



210
1人用 950円
211
2人用 1,770円
212
3人用 2,410円

麦とハーブの三元豚の豚丼



310
1人用 960円
311
2人用 1,790円
312
3人用 2,440円

煮込みハンバーグ



410
1人用 930円
411
2人用 1,730円
412
3人用 2,360円

さんまカツ丼



510
1人用 1,000円
511
2人用 1,860円
512
3人用 2,540円

鶏もも肉のはちみつ照り焼き



610
1人用 970円
611
2人用 1,800円
612
3人用 2,460円

もう一品追加しちゃう！
単品コーナーは28ページから！

12/1
(月)

12/2
(火)

12/3
(水)

12/4
(木)

12/5
(金)

12/6
(土)

12/5(金)
お届け

YOSHIKEI SELECT
ヨシケイセレクト
▶P.28

特集
肉

▶P.29

コレど!
人気
セレクション
▶P.30

コレど!
カンタン! ベジ! オススメ!

▶P.29

12/2
(火)

栄養士が作った
おいしい牛丼
233 コレど(火)-5 1,500円



紙包み
てりやきグリルチキン
231 特集(火)-1 1,520円



天井セット
220 コレど(火)-1 1,260円



12/3
(水)

もっちり食感の生地がおいしい
マルゲリータピザ
333 コレど(水)-5 1,320円



レンジで簡単
ソースヒレカツ
331 特集(水)-1 1,080円



ビーフガーリックライスの具
320 コレど(水)-1 1,080円



12/4
(木)

鶏だし香る 昔ながらの
醤油ラーメン
433 コレど(木)-5 1,450円



国産ポークの
やわらか西京漬け
431 特集(木)-1 1,130円



レンジでできる
クリームコロッケ(かに入り)
420 コレど(木)-1 1,080円



12/5
(金)

焼くだけ簡単
彩り野菜の豚肉巻き
533 コレど(金)-5 1,230円



味付スティックチキン
531 特集(金)-1 1,180円



揚げもち(醤油味)
520 コレど(金)-1 1,010円



12/6
(土)

1/3日分の野菜がとれる
7種具材の豚汁
633 コレど(土)-5 1,040円



通定食 塩仕込み
631 特集(土)-1 1,350円



讃岐カレーうどん
620 コレど(土)-1 1,240円



12/2(火) ヨシケイオリジナル 和風万能調味料
221 コレど(火)-2 740円
●500ml
※賞味期限: 常温45日 ●小麦使用
●100mlあたり 178kcal 脂 14.1g
次回は1/6(火)に販売予定です 詳しくは裏表紙へ▶

すぐ食べられる 調理済みおかず ヨシケイの冷凍弁当シリーズ

食べきりサイズで手軽においしく。
ごはんがすすむ味付けのお弁当

レンジ 3食 セット 1食あたり 430円 安くても 経済的

1食で1日の目標量※約2/3の野菜が
摂取できる野菜たっぷりお弁当
※成人1日350g以上

レンジ 2食 セット 1食あたり 745円 食塩相当量 3.0以下 1食あたり 500kcal

ヨシケイ シンプルミール

12/1(月) 165 1,290円



ハンバーグの 湯葉あんかけ
・根菜の白和え
・茄子のみぞれ煮
野菜 約60g 内容量 168g
178kcal 脂 8.9g 糖 8.7g
21.2g 脂 1.4g
●小麦、乳成分使用



鶏肉の玉子とじ
・ペンネパオリタン
・菜の花とコーンの和風あえ
野菜 約70g 内容量 177g
342kcal 脂 15.4g 糖 20.9g
21.2g 脂 2.0g
●小麦、乳成分、卵使用
●鶏肉: タイ



青椒肉絲
・青梗菜と切干大根の煮もの
・ポテトサラダ
野菜 約100g 内容量 165g
178kcal 脂 8.7g 糖 6.6g
21.0g 脂 1.4g
●小麦、乳成分、卵使用
●豚肉: メキシコ

12/3(水) 365 1,290円



豚肉のくわ焼き風
・バターコーン
・大根の煮物
野菜 約90g 内容量 140g
178kcal 脂 5.9g 糖 10.5g
13.4g 脂 1.4g
●小麦、乳成分使用
●豚肉: スペイン又はデンマーク又はカナダ



オムレツの バジルトマトソース
・切干大根と人参のサラダ
・ブロッコリーの塩炒め
野菜 約90g 内容量 180g
185kcal 脂 7.9g 糖 11.5g
12.2g 脂 1.9g
●小麦、乳成分、卵使用



たらとポテトの グラタン風
・野菜のトマト煮込み
・いんげんと卵の洋風あえ
野菜 約50g 内容量 177g
237kcal 脂 10.6g 糖 12.2g
20.5g 脂 1.5g
●小麦、乳成分、卵使用
●タラ: フラヴィア/中国製造

12/5(金) 565 1,290円



チャブチ
・キャベツと昆布の煮物
・茄子の玉ねぎ甘酢あんかけ
野菜 約60g 内容量 146g
145kcal 脂 2.9g 糖 7.6g
16.5g 脂 1.6g
●小麦、乳成分使用



タンドリーチキン
・ポテトサラダ
・いんげんと人参の胡麻あえ
野菜 約50g 内容量 157g
300kcal 脂 17.4g 糖 16.3g
19.2g 脂 1.9g
●小麦、乳成分、卵使用
●鶏肉: タイ



あじの甘酢あんかけ
・ブロッコリーの和風ごま和え
・ペンネパオリタン
野菜 約70g 内容量 157g
231kcal 脂 16.0g 糖 9.9g
19.6g 脂 1.7g
●小麦使用
●アジ: ニュージーランド

ヨシケイ ベジミール

12/1(月) 166 1,490円

グリルハーブチキン
・白菜の高菜和え
・ざつまいもとアーモンドのサラダ
・中華炒め
野菜 約200g 内容量 260g
232kcal 脂 14.4g 糖 6.4g
30.3g 脂 2.3g
●小麦、乳成分使用
●鶏肉: ブラジル

鯉の南蛮漬け
・切干大根煮
・ホトトギス
・ナスのラタトゥーユ風
野菜 約210g 内容量 280g
256kcal 脂 16.0g 糖 16.0g
28.6g 脂 2.8g
●小麦、乳成分使用
●鯉: チリ



12/2(火) 266 1,490円

青椒肉絲
・ポテトサラダ
・白菜と揚げの煮浸し
・大根の煮もの
野菜 約210g 内容量 300g
247kcal 脂 14.5g 糖 8.9g
27.9g 脂 2.7g
●小麦、乳成分、卵、えび、かに使用
●玉ねぎ: 中国

クリームシチュー
・菜の花のごま和え
・大根ツナ煮
・野菜とシーフードのソテー
野菜 約230g 内容量 265g
239kcal 脂 13.7g 糖 9.9g
25.6g 脂 2.6g
●小麦、乳成分、えび、かに使用



12/3(水) 366 1,490円

ホキの南蛮ソース
・小松菜和え
・ひじき大豆
・鶏肉と野菜の炒めもの
野菜 約200g 内容量 230g
230kcal 脂 18.3g 糖 8.7g
22.3g 脂 2.2g
●小麦、えび使用
●ホキ: ニュージーランド又はチリ

豚肉の香草焼き
・根菜と椎茸の煮もの
・小松菜の和えもの
・蒸しじゃがのトマトソースがけ
野菜 約220g 内容量 260g
226kcal 脂 12.7g 糖 8.6g
25.2g 脂 2.7g
●小麦、乳成分、えび、かに使用



12/4(木) 466 1,490円

カレーハンバーグ
・白菜とわかめの和え
・茄子のトマトソースがけ
・貝と彩り野菜のソテー
野菜 約230g 内容量 320g
233kcal 脂 13.0g 糖 8.4g
28.1g 脂 2.7g
●小麦、乳成分使用

鮭とじゃがいものマヨ焼き風
・れんこんの鶏そぼろあん
・茄子のトマトソースがけ
・小松菜と竹輪のポン酢和え
野菜 約210g 内容量 250g
235kcal 脂 17.0g 糖 8.9g
22.7g 脂 2.1g
●小麦、乳成分、卵、えび、かに使用
●鮭: ロシア



12/5(金) 566 1,490円

鶏肉の醤油麹焼き
・小松菜のお浸し
・ピーマンのマリネ
・えびの塩野菜炒め
野菜 約240g 内容量 227g
233kcal 脂 16.0g 糖 8.7g
24.4g 脂 2.5g
●小麦、乳成分、えび使用
●鶏肉: ブラジル

さばの和風あんかけ
・玉ねぎとわかめの柚子酢和え
・小松菜の煮浸し
・肉野菜炒め
野菜 約220g 内容量 285g
228kcal 脂 16.6g 糖 9.5g
20.0g 脂 2.5g
●小麦使用
●鯖: アイスランド又はグリーンランド又はその他



おいしく作る おうちごはん **フリーセット**
2~3人用 2日分
まとめてお買い得
レシピ付で便利
WEBサイトで参考レシピを紹介しています

12/1(月)
消費期限 12/3(水)
113 2,460円

【セット内容】
牛コマ 150g
若鶏ムネ肉 180g
骨取りかれの 香味フライ(冷凍) 240g(9切)
卵 2コ
レタス又葉野菜(冷蔵) 適量
キャベツ(冷蔵) 220g
グリーンアスパラ(冷蔵) 2本
ミニトマト(冷蔵) 3コ
玉葱 1コ
大根(冷蔵) 150g
人参(冷蔵) 小1本
じゃが芋[地域により個数変更となる場合がございます] 3コ
ハヤシプレーフ 90g

メニュー例
お届け材料の一環で提供しました。
ハヤシライス
かれの香味フライ
鶏肉とアスパラの バター醤油炒め
根菜のみそ汁

●骨取りかれの香味フライ...小麦、乳成分使用 卵...卵使用 ハヤシプレーフ...小麦使用
※魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。

12/3(水)
消費期限 12/5(金)
313 2,430円

【セット内容】
豚もも薄切り肉 240g
若鶏もも肉 240g
真ほっけの伊勢醤油干し(冷凍) 3枚
ポーワハム 3枚
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵) 適量
白菜(冷蔵) 220g
胡瓜(冷蔵) 1本
太葱(冷蔵) 1/2本
かぼちゃ(冷蔵) 150g
生姜 1/2かけ
しし唐(冷蔵) 3本

メニュー例
お届け材料の一環で提供しました。
豚肉の竜田焼き
焼き鳥丼
真ほっけの伊勢醤油干し
塩もみ野菜のハムあえ

●真ほっけの伊勢醤油干し...小麦使用 ポークハム...乳成分、卵使用

冷凍弁当をご利用のお客さまへ
トレーサイズ
[シンプルミール] 商品により異なります。・縦14.5cm×横21.0cm×高さ4.0cm・縦17.7cm×横18.0cm×高さ2.9cm
[ベジミール] 縦16.5cm×横21.5cm×高さ4.1cm

※賞味期限: 冷凍3か月
※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。
加熱時間は商品パッケージをご確認ください。機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

※野菜量は調理前の概算値です。
※魚の小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。※ご飯はご家庭でご用意ください。

ベジミールは「デンシエット®理論」に基づいて開発!!

「デンシエット®」とは?
●徳島大学で研究・調査し、科学的に証明されている「満腹度・満足度が高いけれど、低カロリーな食生活」です。
●カロリー密度(CD: Calorie Density)とは食品1gあたりのカロリー(kcal/g)のことです。CDは、その食品の水分含量と脂質含量に大きな影響を受けますので、野菜や果物、スープなど、水分が多い食品は低CDで、バターや油、揚げ物などの脂質の多い食品は高CDです。食事に野菜を多く使用することで低CDになります。

500kcal=200g
2.5kcal/g
500kcal=500g
1.0kcal/g

笑顔あふれるヨシケイのフラグシップメニュー

Smiley MEAL

スマイリーミール

いつもの食卓にスマイルを。

がんばりすぎない、でも妥協しない、それがSmiley Meal。
簡単な手順でつくれるレシピと、バランスよくセットされた使いきりの食材。
毎日無理なく作れて、栄養も味もきちんと整う。
料理が少しだけ楽しくなったり、食卓に会話が増えたり、
ちいさな変化を積み重ねながら笑顔があふれる日々をサポートします。

◎電子レンジ調理は**500W**を目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。◎調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。
◎調理写真はお届けされる1人用の分量を基本に撮影しておりますが、食材・商品に個体差があるため、お届けしたものと見た目や個数が異なる場合がございます。

調理時間
(2人用) 約**20分**



今週のおすすめメニュー

12/2 (火)

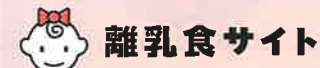
【推し鍋】

とろ〜りチーズの完熟トマト鍋

色とりどりのたっぷり具材と、完熟トマツープの素で味わい豊かなトマト鍋に♪仕上げに入れるチーズでまろみのある美味しさをお楽しみください☆

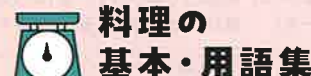
コースでのご注文がお得！ ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース(月～金)	6日間コース(月～土)
2人用	7,050円⇒6,680円	8,490円⇒7,890円
3人用	8,820円⇒8,350円	10,620円⇒9,870円
4人用	11,250円⇒10,680円	13,550円⇒12,600円



離乳食サイト

お届け食材やご自宅にある食材で簡単に検索ができる、離乳食レシピサイトです。



料理の基本・用語集

調理に役立つ知識、困った時の助け情報が満載の必見コンテンツです！



スマイリーミール

12/1 (月)

豚肉と白菜の塩ぽんバター炒め

ツナじゃが煮

消費期限:12/3(水)



□384kcal 脂26.1g 糖22.3g 食26.7g 食3.2g

作り方

- ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
白菜…ざく切り
 - ミニトマト…くし形切り
 - フライパンにバターを熱して豚肉、①を炒め、塩、こしょうする。
 - 火が通ったら②、塩ぽん酢を加えてさっと炒め合わせる。
- ①じゃが芋…乱切り→さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
- ②青菜…ざく切り
- ③鍋にA、①を入れて煮立て、油をきったツナフレークを加え、落とし蓋をして弱めの中火で煮る。
ポイント③ 落とし蓋をすることで煮汁がまんべんなくいきなり、味が染み込みやすくなります。
- ④火が通ったら青菜を加えてさっと煮る。

(塩ぽん酢)ゆず果汁のさわやかな香りと、塩味のあつさり塩味がさっぱりいただけるぽん酢。

調理時間 (2人用) 約25分	127 2人用 1,460円	128 3人用 1,830円	129 4人用 2,330円
-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

スムーズな手順 ツナじゃが煮 ▶ 豚肉と白菜の塩ぽんバター炒め

材料 赤字の材料はご家庭でご用意ください

	2人用	3人用	4人用
◆豚肉と白菜の塩ぽんバター炒め			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
バター	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
塩ぽん酢	2袋	3袋	4袋
◆ツナじゃが煮			
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
じゃが芋[地域により個数変更となる場合がございます]	2コ	3コ	4コ
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
だし汁	200ml	300ml	400ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1 1/2	大2 1/3	大3

12/2 (火)

【推し鍋】とろ〜りチーズの完熟トマト鍋

消費期限:12/4(木)



写真は3人用の量です

□310kcal 脂29.4g 糖15.3g 食18.4g 食1.9g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
スライスチーズ		●						

作り方

- 玉葱、トマト…くし形切り
キャベツ…ざく切り
人参…半月又はちよう切り
ウイナー…斜め半分に切る
- 鍋にオリーブ油、お好みでおろしにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら鶏肉を加えて表面の色が変わるまでさっと炒める。
- 完熟トマトスープの素、水を加えて煮立て、①を煮えにくい材料から順に加え、蓋をして中火で煮る。
- ブロッコリー…小房に分ける→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)
- ③に火が通ったらブロッコリーを加え、ちぎったチーズを散らしてチーズが溶けるまで煮、黒こしょうを振る。
スープには具の旨みが出ているので、メにご飯を加えてリゾットにするのもおすすめ！

調理時間 (2人用) 約20分	227 2人用 1,510円	228 3人用 1,890円	229 4人用 2,410円
-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

スムーズな手順 とろ〜りチーズの完熟トマト鍋

材料 赤字の材料はご家庭でご用意ください

	2人用	3人用	4人用
◆とろ〜りチーズの完熟トマト鍋			
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g	400g
ウイナー	2本	3本	4本
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3	大1
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
完熟トマトスープの素	3袋	4 1/2袋	6袋
水	500ml	750ml	1000ml
スライスチーズ	2枚	2枚	3枚
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

(完熟トマトスープの素)完熟トマトペーストのkok深い甘みに、セロリとローレルの香りをきかせたトマトの風味豊かなスープの素。