

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!
 2025 **1/20号**
 お申込締切日 **1/15(水) 17:00**
 [WEB締切/同日23:59]

Happy Menu ニュウ

ヨシケイスタッフ
厳選!

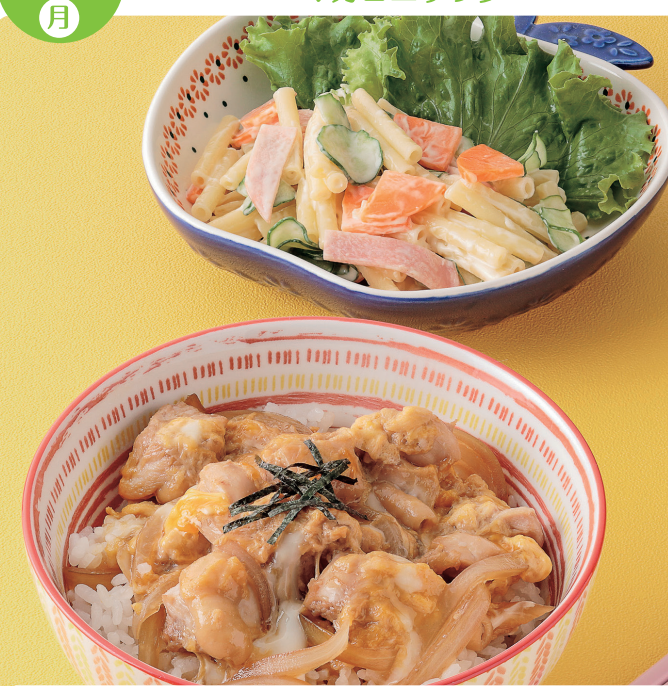
特別価格	
5日間 月～金	6日間 月～土
2人用 6,000円 (税込)	2人用 7,150円 (税込)
3人用 7,520円 (税込)	3人用 8,960円 (税込)
4人用 9,570円 (税込)	4人用 11,410円 (税込)

カット野菜セットもお選びいただけます 別途料金

野菜カット料金	
5日間 月～金	6日間 月～土
2人用 +160円 (税込)	2人用 +200円 (税込)
3人用 +200円 (税込)	3人用 +250円 (税込)
4人用 +240円 (税込)	4人用 +300円 (税込)

※1/22(水)のメニューにはカット野菜はありません。

1/20 月 **とろとろたまごの親子丼**
 マカロニサラダ



●エネルギー/469kcal ●タンパク質/26.0g ●脂質/26.5g ●炭水化物/30.9g
 ●塩分/3.9g
 ●卵/卵 ●ポークハム/乳成分・卵 ●マカロニ/小麦

1/21 火 **シャキシャキキャベツの回鍋肉**
 すくい豆腐のかき玉スープ



小袋調味料
 回鍋醬 付き

●エネルギー/378kcal ●タンパク質/29.0g ●脂質/24.1g ●炭水化物/16.3g
 ●塩分/3.6g
 ●回鍋醬/小麦 ●卵/卵

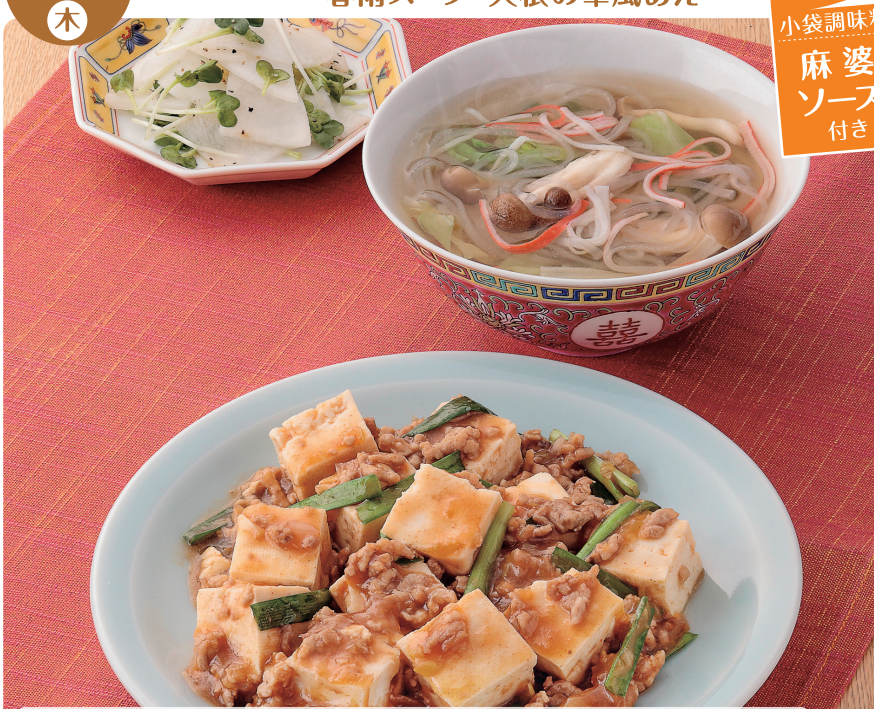
1/22 水 **とろ〜りデミチーズのやわらか**
 チキンステーキ BLTサラダ



小袋調味料
 デミグラスソース 付き

●エネルギー/407kcal ●タンパク質/22.0g ●脂質/25.3g ●炭水化物/27.9g
 ●塩分/2.0g
 ●レンジでチキンステーキ/小麦・乳成分・卵 ●デミグラスソース/小麦
 ●ナチュラルチーズ/乳成分 ●ベーコン/乳成分・卵

1/23 木 **麻婆豆腐**
 春雨スープ・大根の華風あえ



小袋調味料
 麻婆ソース 付き

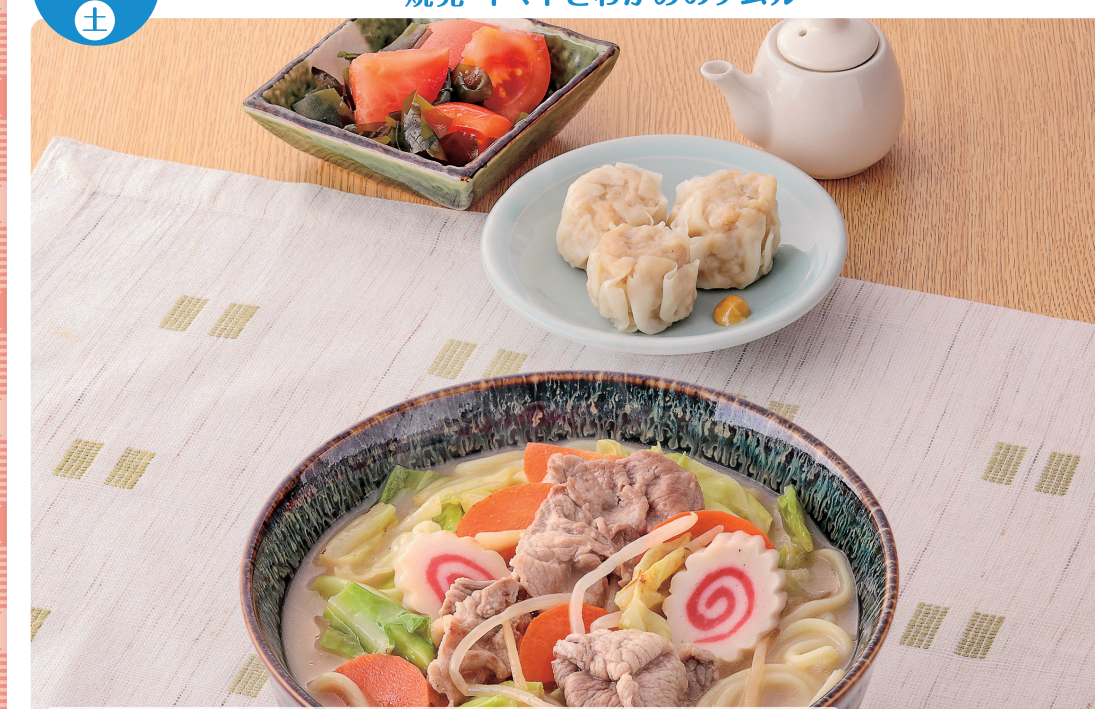
●エネルギー/368kcal ●タンパク質/24.0g ●脂質/21.1g ●炭水化物/26.3g ●塩分/5.0g
 ●麻婆ソース/小麦 ●コチュジャン/小麦 ●かに風味かまぼこ/小麦・卵・かに

1/24 金 **サクサク! チキンカツ**
 きんぴらおかず汁



●エネルギー/384kcal ●タンパク質/27.9g ●脂質/21.8g ●炭水化物/23.3g ●塩分/2.1g
 ●若鶏ムネ肉パン粉付/小麦・乳成分・卵

1/25 土 **ちゃんぽん**
 焼売・トマトとわかめのナムル



●エネルギー/581kcal ●タンパク質/22.6g ●脂質/17.6g ●炭水化物/83.2g ●塩分/5.0g
 ●ちゃんぽん麺/小麦 ●スープ/小麦・乳成分 ●なると巻/小麦・卵 ●焼売/小麦

◎作り方を裏面に掲載しておりますので、お届け週まで保管しておいてください。

●この印はアレルギー表示です。

1/20

月

とろとろたまごの親子丼

調理時間
約20分

マカロニサラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
とろとろたまごの親子丼			
若鶏モモ角切り肉	160g	240g	320g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
刻みのり	1袋	1袋	2袋
マカロニサラダ			
ボークハム	2枚	2枚	3枚
マカロニ	40g	60g	80g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
塩	少々	小1/4	小1/4
マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう	少々	少々	少々
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

作り方

マカロニをゆでる湯を沸かす。

とろとろたまごの親子丼

①玉葱…薄切り

②フライパン又鍋にAを煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る(目安として2人用約3分)。

③卵…溶きほぐす

④②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円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒～1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。

⑤温かいご飯に④のをせ、刻みのりを散らす。

マカロニサラダ

①人参…いちよう又半月切り

②マカロニ…塩少々を加えた⑦の湯で約4分ゆでる(約2分後に人参を加える)→水気をきる

③胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る
ハム…食べやすく切る
胡瓜は包丁で切ってもOK!
【For Kids】胡瓜は塩もみをする事で、水分と共に青臭さが抜けて料理の味がアップ!お子さまにも食べやすくなります。

④グリーンリーフ…ちぎる

⑤②、③を⑥であえ、グリーンリーフと共に盛る。

1/21

火

シャキシャキキャベツの回鍋肉

調理時間
約20分

すくい豆腐のかき玉スープ

材 料	2人用	3人用	4人用
シャキシャキキャベツの回鍋肉			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醤	2袋	3袋	4袋
すくい豆腐のかき玉スープ			
卵	1コ	1コ	2コ
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作り方

シャキシャキキャベツの回鍋肉

①玉葱…くし形切り
ピーマン…縦半分に分けてへたと種を取り、乱切り
キャベツ…ざく切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦味成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。

②フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醤を加えてからめる。
【コツ】中火～強火でびっぴと炒めるのがポイント!少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

すくい豆腐のかき玉スープ

①人参…細切り
青菜…ざく切り

②卵…溶きほぐす

③鍋にA、人参を入れて煮(目安として2人用約3～5分)、青菜、豆腐をスプーンですくいながら加えてさっと煮、溶き卵を流し入れる。

小袋調味料付き 回鍋醤

醤の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。

1/22

水

とろ～りデミチーズのやわらかチキンステーキ

調理時間
約20分

BLTサラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
とろ～りデミチーズのやわらかチキンステーキ			
レンジでチキンステーキ(冷凍)	220g(2枚)	330g(3枚)	440g(4枚)
デミグラスソース	1袋	1 1/2袋	2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
BLTサラダ			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

作り方

とろ～りデミチーズのやわらかチキンステーキ

①じゃが芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)→皮をむいてフォークで粗くつぶす→熱いうちにAであえる。
【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくてもOK!

②チキンステーキ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)
塩麹を使用した、お子さまにも食べやすいジューシーでやわらかなチキンステーキです。

③チキンステーキにデミグラスソースをかけてチーズをのせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分～1分30秒、チーズが溶けるまで)、じゃが芋と共に盛る。
電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減してください。

BLTサラダ

①トマト…乱切り
レタス…ちぎる
【For Kids】トマトの食感が苦手なお子さまには、小さめに切ったり、湯むきをしたりすると食べやすくなります。

②ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒)

③①、ベーコンを盛り、お好みのドレッシングをかける。

小袋調味料付き デミグラスソース

ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かなコクのあるソース。

📖

お届けした材料のレシピです。

🍴

◎ラクラク野菜カット済は赤◎で囲んであります。 ◎赤字で表記の調味料類はご家庭でご用意ください。
◎電子レンジ調理は500Wを目安にしていますが、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。

1/23

木

麻婆豆腐

調理時間
約35分

春雨のスープ・大根の華風あえ

材 料	2人用	3人用	4人用
麻婆豆腐			
豚ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	11/2パック	2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
油	大1/2	大2/3	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	1/2袋	2/3袋	1袋
コチュジャン	1/2袋	2/3袋	1袋
水	120ml	180ml	240ml
春雨のスープ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
春雨	20g	30g	40g
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
ふなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
酒	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
こしょう	少々	少々	少々
大根の華風あえ			
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	小1	大1/2	大2/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

作り方

麻婆豆腐

①豆腐…大きめのさいの目切り→十分に水気をきる
【電子レンジで簡単水きり!】耐熱器の上に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねるように並べて加熱(目安として1パック約2分～2分30秒)。

麻婆豆腐

①にら…ざく切り
太葱…みじん切り

②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。

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。

春雨のスープ

①ふなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
キャベツ…ざく切り
かに風味かまぼこ…ほぐす

②鍋にA、①を入れて煮立て、春雨を加え、蓋をして約4分煮、Bで調味する。

大根の華風あえ

①大根…薄いいちよう切り
貝割大根…根元を切り、半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

②Cを合わせて①をあえる。

小袋調味料付き 麻婆ソース

生姜とんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

1/24

金

サクサク!チキンカツ

調理時間
約20分

きんぴらおかず汁

材 料	2人用	3人用	4人用
サクサク!チキンカツ			
若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
きんぴらおかず汁			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
れんこん(冷蔵)	50g	70g	100g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	小1	大1/2	大2/3
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々

作り方

サクサク!チキンカツ

①揚げ油を中火にかける。

②トマト…くし形切り
キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
キャベツは縦に持とスライスしやすいです。
包丁で切ってもOK!

③カツは凍ったまま、約170～180℃の揚げ油で時々返ししながら揚げる。食べやすく切って盛り、ソースをかけ、②を添える。
カツに火が通っていなかった場合は、様子をみながらレンジ加熱してください。

きんぴらおかず汁

①大根…いちよう切り
人参、れんこん…半月又いちよう切り→れんこんはさっと水洗いする

②油揚げ…短冊切り

③鍋に油を熱して①を炒め、だし汁、油揚げを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)

④③に火が通ったら、みそを溶かし入れ、細葱をはさみで切りながら散らす。

使用する時短キッチングッズ

スライサー(薄切り用)

※スライサーで手を切らないように注意してください。
野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

1/25

土

ちゃんぽん

調理時間
約30分

焼売・トマトとわかめのナムル

材 料	2人用	3人用	4人用
ちゃんぽん			
ちゃんぽん麺	2玉	3玉	4玉
スープ	2袋	3袋	4袋
水	適量	適量	適量
豚コマ	50g	70g	100g
なると巻	1/5本	1/4本	1/3本
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
焼売			
焼売	6コ	9コ	12コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量
トマトとわかめのナムル			
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	小1	大1/2	大2/3

作り方

ちゃんぽん

①キャベツ…ざく切り
人参…半月切り
なると巻…食べやすく切る

②たっぷりの熱湯で麺を約3分ゆで、水気をきる。

③スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かしておく。

④大きめのフライパンに油を熱して豚肉、①、もやしを炒め、塩、こしょうし、②、③を加え、ひと煮立ちさせる。
長崎名物のちゃんぽんは普通の麺とはひと味違った風味と食べ応えのある太さ、独特のスープが特長です。塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。

焼売

①焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱し(目安として6コで冷凍の場合約2分30秒、冷蔵の場合約2分)、しょうゆ、お好みで練りからしを添える。
蒸し器で約15分蒸してもOK!

トマトとわかめのナムル

①トマト、わかめ…食べやすく切る

②Aを合わせ、①をあえる。