

つくる人から笑顔に。  
**YOSHIKE!**  
 2024 **11/11**号  
 お申込締切日 **11/6(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 <b>5,900円</b> (税込) | 2人用 <b>7,420円</b> (税込)  |
| 3人用 <b>7,400円</b> (税込) | 3人用 <b>9,300円</b> (税込)  |
| 4人用 <b>9,410円</b> (税込) | 4人用 <b>11,840円</b> (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 <b>+160円</b> (税込) | 2人用 <b>+200円</b> (税込) |
| 3人用 <b>+200円</b> (税込) | 3人用 <b>+250円</b> (税込) |
| 4人用 <b>+240円</b> (税込) | 4人用 <b>+300円</b> (税込) |

※11/11(月)のメニューにはカット野菜はありません。

**11/11 月** はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉  
 野菜と食べる冷やっこ



●エネルギー/390kcal ●タンパク質/29.8g ●脂質/24.4g ●炭水化物/15.3g  
 ●塩分/2.7g ●なし

**11/12 火** サクサク!チキンカツ  
 とろとろなめこ汁



●エネルギー/342kcal ●タンパク質/28.1g ●脂質/17.9g ●炭水化物/22.6g  
 ●塩分/2.1g ●若鶏ムネ肉パン粉付き/小麦・乳成分・卵

**11/13 水** ぷりぷり♪エビマヨ  
 そぼろと野菜のクッパ



●エネルギー/485kcal ●タンパク質/15.3g ●脂質/38.9g ●炭水化物/23.6g  
 ●塩分/3.2g ●えびフリッター/小麦・えび

**11/14 木** 目玉焼きハンバーグ  
 コーンサラダ



●エネルギー/391kcal ●タンパク質/25.0g ●脂質/21.6g ●炭水化物/26.0g ●塩分/2.4g  
 ●デミグラスソースハンバーグ/小麦・乳成分・卵 ●卵/卵

**11/15 金** 鶏肉とカシューナッツのオイスター  
 ソース炒め ワンタンスープ



小袋調味料  
 オイスターソース炒め  
 のたれ付き

●エネルギー/418kcal ●タンパク質/24.1g ●脂質/25.6g ●炭水化物/25.5g ●塩分/3.9g  
 ●オイスターソース炒めのたれ/小麦 ●ワンタン/小麦

**11/16 土** まろやかカレー鍋  
 ~♪はうどん&チーズで~



●エネルギー/555kcal ※種の栄養量を含む ●タンパク質/29.7g ●脂質/27.6g ●炭水化物/49.8g ●塩分/3.5g  
 ●麵つゆ/小麦 ●カレーウ(甘口)/小麦・乳成分 ●牛乳/乳成分 ●レンジうどん/小麦 ●ナチュラルチーズ/乳成分

©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。



11/11  
月

# はちみつしょうゆの やわらかポーク焼き肉

野菜と食べる冷やっこ

調理時間  
約20分

| 材料                         | 2人用  | 3人用      | 4人用    | 作り方  |  |
|----------------------------|------|----------|--------|--|--|
| <b>はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉</b> |      |          |        |  |  |
| 豚切り落とし肉                    | 200g | 300g     | 400g   | <b>はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉</b><br><b>①</b> レタス…ちぎる<br><b>②</b> はちみつ、 <b>A</b> を合わせる。<br><small>【For Kids】はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。</small><br><b>③</b> フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら <b>②</b> で調味し、レタス、ミニトマトと共に盛る。<br><b>野菜と食べる冷やっこ</b><br><b>①</b> なら…ざく切り→軽く洗ったもやし、コーンと共に耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気をきる<br><b>②</b> 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る<br><b>③</b> すりごま、 <b>B</b> を合わせる。<br><b>④</b> 豆腐に <b>①</b> をのせ、食べる直前に <b>③</b> をかける。 |  |
| はちみつ                       | 2/3袋 | 1袋       | 1 1/3袋 |  |  |
| 酒                          | 大2/3 | 大1       | 大1 1/3 |  |  |
| <b>A</b> しょうゆ              | 大1   | 大1 1/2   | 大2     |  |  |
| <b>お好みでおろし生姜</b>           | 少々   | 少々       | 少々     |  |  |
| <b>油</b>                   | 大1/2 | 大2/3     | 大1     |  |  |
| レタス又葉野菜(冷蔵)                | 適量   | 適量       | 適量     |  |  |
| ミニトマト(冷蔵)                  | 2コ   | 3コ       | 4コ     |  |  |
| <b>野菜と食べる冷やっこ</b>          |      |          |        |  |  |
| 豆腐                         | 1パック | 1 1/2パック | 2パック   |  |  |
| もやし(冷蔵)                    | 100g | 150g     | 200g   |  |  |
| なら(冷蔵)                     | 1/5ワ | 1/4ワ     | 1/3ワ   |  |  |
| カーネルコーン(冷凍)                | 20g  | 30g      | 40g    |  |  |
| すりごま                       | 2/3袋 | 1袋       | 1 1/3袋 |  |  |
| <b>さとう</b>                 | 小1   | 大1/2     | 大2/3   |  |  |
| <b>酢</b>                   | 大1   | 大1 1/2   | 大2     |  |  |
| <b>B</b> しょうゆ              | 大1   | 大1 1/2   | 大2     |  |  |
| <b>ごま油</b>                 | 少々   | 少々       | 少々     |  |  |

※11/11(月)のメニューにはカット野菜はありません。

**A**の調味料は和風万能調味料なら簡単! コレドで定期販売

|                 | 2人用 | 3人用    | 4人用 |
|-----------------|-----|--------|-----|
| 和風万能調味料(お好みで加減) | 大1  | 大1 1/2 | 大2  |
| お好みでおろし生姜       | 少々  | 少々     | 少々  |

11/12  
火

# サクサク!チキンカツ

とろとろなめこ汁

調理時間  
約20分

| 材料                  | 2人用    | 3人用   | 4人用    | 作り方   |  |
|---------------------|--------|-------|--------|---|--|
| <b>サクサク!チキンカツ</b>   |        |       |        |   |  |
| 若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍) | 2枚     | 3枚    | 4枚     | <b>サクサク!チキンカツ</b><br><b>①</b> 揚げ油を中火にかける。<br><b>②</b> ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)<br>キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り<br>キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。包丁で切ってもOK!<br><b>③</b> カツは凍ったまま、約170~180℃の揚げ油で時々返しながらかける。食べやすく切って盛り、ソースをかけ、 <b>②</b> を添える。<br>カツに火が通っていない場合は、様子をみながらレンジ加熱してください。 |  |
| <b>揚げ油</b>          | 適量     | 適量    | 適量     |   |  |
| <b>ソース</b>          | 適量     | 適量    | 適量     |   |  |
| <b>キャベツ(冷蔵)</b>     | 100g   | 150g  | 200g   |   |  |
| <b>ブロッコリー(冷蔵)</b>   | 1/2コ   | 1/2コ  | 1コ     |   |  |
| <b>とろとろなめこ汁</b>     |        |       |        |   |  |
| なめこ(冷蔵)             | 1/2袋   | 1袋    | 1袋     |   |  |
| ほうれん草(冷蔵)           | 1/4ワ   | 1/3ワ  | 1/2ワ   |   |  |
| <b>大根(冷蔵)</b>       | 100g   | 150g  | 200g   |   |  |
| <b>人参(冷蔵)</b>       | 30g    | 40g   | 60g    |   |  |
| <b>だし汁</b>          | 400ml  | 600ml | 800ml  |   |  |
| <b>みそ</b>           | 大1 1/3 | 大2    | 大2 2/3 |   |  |

**とろとろなめこ汁**  
**①** 大根、人参…いちよう又半月切り  
 ほうれん草…ざく切り  
**②** 鍋にだし汁、大根、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。  
**③** **②**に火が通ったら、なめこ、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

使用する時短キッチングッズ

**ポリ袋**

11/13  
水

# ぷりぷり♪エビマヨ

そばろと野菜のクッパ

調理時間  
約20分

| 材料                | 2人用   | 3人用    | 4人用    | 作り方  |  |
|-------------------|-------|--------|--------|--|--|
| <b>ぷりぷり♪エビマヨ</b>  |       |        |        |  |  |
| えびフリッター(冷凍)       | 150g  | 200g   | 300g   | <b>ぷりぷり♪エビマヨ</b><br><b>①</b> えびフリッター…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150g約2分)<br>玉葱…くし形切り<br><b>②</b> レタス…ちぎる<br><b>③</b> <b>A</b> を合わせる。<br><b>④</b> フライパンに油を熱して玉葱を炒め、しんなりしたらえびフリッター、 <b>A</b> を加えてからめ、レタスと共に盛る。<br><b>そばろと野菜のクッパ</b><br><b>①</b> 白菜、人参…細切り<br><b>②</b> 鍋に <b>B</b> 、 <b>①</b> 、もやしを入れて煮立て、ひき肉、きくらげを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~5分)。<br><b>③</b> <b>②</b> に火が通ったら、 <b>C</b> で調味し、食べる直前に温かいご飯を盛って汁ごとかける。<br>ご飯は少し固めに炊くのがポイント!食べる直前にあつあつのスープをかけて召し上げ! |  |
| 玉葱                | 小1コ   | 小1コ    | 1コ     |  |  |
| <b>油</b>          | 大1/2  | 大2/3   | 大1     |  |  |
| <b>マヨネーズ</b>      | 大6    | 大9     | 大12    |  |  |
| <b>A</b> (グラムの場合) | (72g) | (108g) | (144g) |  |  |
| <b>トマトケチャップ</b>   | 大1/2  | 大2/3   | 大1     |  |  |
| レタス又葉野菜(冷蔵)       | 適量    | 適量     | 適量     |  |  |
| <b>そばろと野菜のクッパ</b> |       |        |        |  |  |
| 鶏ひき肉              | 50g   | 70g    | 100g   |  |  |
| <b>白菜(冷蔵)</b>     | 100g  | 150g   | 200g   |  |  |
| <b>もやし(冷蔵)</b>    | 150g  | 200g   | 300g   |  |  |
| <b>人参(冷蔵)</b>     | 30g   | 40g    | 60g    |  |  |
| きくらげ              | 1/2袋  | 2/3袋   | 1袋     |  |  |
| <b>B</b> 水        | 600ml | 900ml  | 1200ml |  |  |
| <b>C</b> 鶏がらスープの素 | 大2/3  | 大1     | 大1 1/3 |  |  |
| <b>酒</b>          | 大2/3  | 大1     | 大1 1/3 |  |  |
| <b>しょうゆ</b>       | 大1/2  | 大2/3   | 大1     |  |  |
| <b>ごま油</b>        | 少々    | 少々     | 少々     |  |  |

使用する時短キッチングッズ

**電子レンジ**

## 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。

11/14  
木

# 目玉焼きハンバーグ

コーンサラダ

調理時間  
約20分

| 材料                | 2人用  | 3人用  | 4人用 | 作り方  |  |
|-------------------|------|------|-----|--|--|
| <b>目玉焼きハンバーグ</b>  |      |      |     |  |  |
| デミグラスソース          | 2コ   | 3コ   | 4コ  | <b>目玉焼きハンバーグ</b><br><b>①</b> ハンバーグ…凍ったまま袋ごと <b>②</b> の湯で湯煎する(約15分)<br><b>②</b> 人参…輪又半月切り<br>ブロッコリー…小房に分ける→人参と共に耐熱器にのせて塩を振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒、野菜に竹串がすっと通るまで)<br><b>③</b> フライパンに油を熱して目玉焼きを作り(半熟程度でOK)、ハンバーグ(ソースごと)と共に盛り、 <b>②</b> を添える。<br><b>コーンサラダ</b><br><b>①</b> コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として30g約1分)<br>胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り<br>グリーリーフ…ちぎる<br>胡瓜は包丁で切ってもOK!<br><b>②</b> <b>①</b> を盛り、お好みでドレッシングをかける。 |  |
| ハンバーグ(160g)(冷凍)   | 2コ   | 3コ   | 4コ  |  |  |
| 卵                 | 2コ   | 3コ   | 4コ  |  |  |
| <b>油</b>          | 大1/2 | 大2/3 | 大1  |  |  |
| <b>ブロッコリー(冷蔵)</b> | 1/2コ | 1/2コ | 1コ  |  |  |
| <b>人参(冷蔵)</b>     | 40g  | 60g  | 80g |  |  |
| <b>塩</b>          | 少々   | 少々   | 少々  |  |  |
| <b>コーンサラダ</b>     |      |      |     |  |  |
| カーネルコーン(冷凍)       | 30g  | 40g  | 60g |  |  |
| 胡瓜(冷蔵)            | 1/2本 | 1本   | 1本  |  |  |
| グリーリーフ又葉野菜(冷蔵)    | 適量   | 適量   | 適量  |  |  |
| <b>お好みのドレッシング</b> | 適量   | 適量   | 適量  |  |  |

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。

11/15  
金

# 鶏肉とカシューナッツの オイスターソース炒め

ワンタンスープ

調理時間  
約20分

| 材料                           | 2人用   | 3人用   | 4人用    | 作り方   |
|------------------------------|-------|-------|--------|---|
| <b>鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め</b> |       |       |        |   |
| 若鶏モモ角切り肉                     | 200g  | 300g  | 400g   | <b>鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め</b><br><b>①</b> 玉葱…乱切り<br>ピーマン…縦半分切ってへたと種を取り、乱切り<br>人参…いちよう切り<br><b>②</b> 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす<br><b>③</b> フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分~2分30秒)。<br><b>④</b> 鶏肉に火が通ったら、 <b>①</b> 、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を整える。<br>カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。 |
| <b>塩、こしょう</b>                | 少々    | 少々    | 少々     |   |
| <b>片栗粉</b>                   | 小1/2  | 小2/3  | 小1     |   |
| <b>油</b>                     | 大1/2  | 大2/3  | 大1     |   |
| <b>玉葱</b>                    | 小1コ   | 小1コ   | 1コ     |   |
| <b>ピーマン(冷蔵)</b>              | 1コ    | 1コ    | 2コ     |   |
| <b>人参(冷蔵)</b>                | 40g   | 60g   | 80g    |   |
| カシューナッツ                      | 30g   | 45g   | 60g    |   |
| オイスターソース                     | 2袋    | 3袋    | 4袋     |   |
| <b>塩、こしょう</b>                | 少々    | 少々    | 少々     |   |
| <b>ワンタンスープ</b>               |       |       |        |   |
| ワンタン                         | 6コ    | 9コ    | 12コ    |   |
| 青菜(冷蔵)                       | 1/4ワ  | 1/3ワ  | 1/2ワ   |   |
| <b>水</b>                     | 400ml | 600ml | 800ml  |   |
| <b>A</b> 鶏がらスープの素            | 大2/3  | 大1    | 大1 1/3 |   |
| <b>しょうゆ</b>                  | 少々    | 少々    | 少々     |   |
| <b>こしょう</b>                  | 少々    | 少々    | 少々     |   |

使用する時短キッチングッズ

**ポリ袋**

小袋調味料付き **オイスターソース炒めのたれ**

コク深いかきの風味をかきつつ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたとろみのあるたれです。

11/16  
土

# まろやかカレー鍋

~♫はうどん&チーズで~

調理時間  
約20分

| 材料                              | 2人用   | 3人用    | 4人用    | 作り方   |
|---------------------------------|-------|--------|--------|---|
| <b>まろやかカレー鍋~♫はうどん&amp;チーズで~</b> |       |        |        |   |
| 若鶏モモ肉角切り肉                       | 200g  | 300g   | 400g   | <b>まろやかカレー鍋~♫はうどん&amp;チーズで~</b><br><b>①</b> 鍋に分量の水を入れて火にかける。<br><b>②</b> 人参…半月又いちよう切り<br>玉葱…くし形切り<br>えのき茸…根元を切ってほぐす<br>白菜…ざく切り<br>ウィンナー…切り目を入れる<br><small>【For Kids】小さなお子さまには、具材を小さめに切ることで食べやすくなります。</small><br><b>③</b> <b>①</b> の鍋に、 <b>②</b> 、 <b>③</b> を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人前約7~10分)。<br>具材を切りながら順に鍋に加えて行くと、時短!<br><b>④</b> <b>③</b> に火が通ったら一度火を止め、カレールウを加えて溶かし、再び弱火にかけて牛乳(お好みで加減)を加えてさっと煮る。<br>牛乳は火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。<br><b>⑤</b> うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分30秒)<br><b>⑥</b> 鍋あとはうどん、チーズを加えてチーズが溶けるまで煮る。<br>♫はチーズカレーうどんをお楽しみください。スープの量が少ない場合は水を足し、お好みでしょうゆやみりんを味を調えてからうどんを加えましょう。 |
| ウィンナー                           | 2本    | 3本     | 4本     |   |
| えのき茸(冷蔵)                        | 1/2袋  | 1袋     | 1袋     |   |
| <b>白菜(冷蔵)</b>                   | 200g  | 300g   | 400g   |   |
| <b>玉葱</b>                       | 小1コ   | 小1コ    | 1コ     |   |
| <b>人参(冷蔵)</b>                   | 40g   | 60g    | 80g    |   |
| <b>水</b>                        | 500ml | 750ml  | 1000ml |   |
| 麵つゆ                             | 1袋    | 1 1/2袋 | 2袋     |   |
| カレールウ(甘口)                       | 40g   | 60g    | 80g    |   |
| 牛乳                              | 100ml | 150ml  | 200ml  |   |
| レンジ用うどん(200g)(冷凍)               | 2玉    | 2玉     | 3玉     |   |
| ナチュラルチーズ                        | 30g   | 40g    | 60g    |   |

使用する時短キッチングッズ

**電子レンジ**