ヨシケイ滋賀　ヨシケイ京都

夏のお楽しみ

プレゼントキャンペーンコラボメニュー 第3弾!

ボーナスポイント 2ポイント獲得

8/24週
8/19(水)17時締切

つきたてのお餅のような弾力と柔らかさ、
さっぱりとして甘みのある脂身で
大人気の和豚もち豚！

ボリューム満点の
1人分130g♪

アンコール企画!

豚丼・みそ汁

消費期限：8/30(日)

8/28(金) お届け

586 2人用 1,030円
587 3人用 1,470円
588 4人用 1,880円
※ご注文はOCR用紙にご記入ください。

調理時間 約15分

材　料	2人	3人	4人
和豚もち豚バラ肉	260g	390g	520g
たれ	2袋	3袋	4袋
油			
千切りキャベツ（冷蔵）	120g	180g	240g
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
だし汁	320mℓ	480mℓ	640mℓ
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

作り方

①フライパンに油を熱して豚肉を炒め、たれを絡める。
②温かいご飯にキャベツを盛り、①を汁ごとのせる。

①鍋にだし汁、短冊に切った油揚げ、わかめを入れ中火にかけ、煮立ってきたらみそを溶かし入れる。

〈栄養量〉**エネルギー**／676kcal　**蛋白質**／22.4g
脂質／56.6g　**炭水化物**／14.2g
塩分／2.7g
アレルギー／タレ：小麦
（ご飯の栄養価は含みません）

裏面にも第4弾のコラボメニューがあります。是非ご覧ください。

夏のお楽しみ

プレゼントキャンペーンコラボメニュー 第4弾!

ボーナスポイント 2ポイント獲得

8/24週
8/19(水)17時締切

お楽しみ ハンバーグ!
焼き野菜添え

消費期限:8/30(日)

調理時間 約15分

8/28(金) お届け

591 2人用 1,350円
592 3人用 1,690円
593 4人用 2,150円

※ご注文はOCR用紙にご記入ください。

材　料	2人用	3人用	4人用
牛・豚ひき肉	200g	300g	400g
玉葱(みじん切りカット済・冷蔵)	200g	300g	400g
卵(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
パン粉	1/2カップ	2/3カップ	1カップ
水または牛乳	50mℓ	75mℓ	100mℓ
塩			
こしょう			
かぼちゃ・人参(カット済・冷蔵)	200g	300g	400g
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
エリンギ	1/2パック	1パック	1パック
じゃが芋	1コ	2コ	2コ
油			
塩			
こしょう			
お好みのソース又ポン酢			

下ごしらえ
㋐パン粉は水又は牛乳に浸しておく
㋑ブロッコリー、エリンギは食べやすく切る。
㋒じゃが芋は皮ごとレンジで加熱して、食べやすく切る(目安1コ約2分)

作り方
①挽肉はフリーザーバッグなどに入れて、白っぽく粘りがでるまでもみこむ。
②①に㋐と溶き卵を入れて塩・こしょうし、玉葱を加えてさらにもみこむ。
③ホットプレートを高温(250℃)で熱して油を全体に広げ、お好みの大きさに丸めたハンバーグを並べ入れる。
④ハンバーグの片面がこんがりと焼けたら裏返し、㋑・㋒・カット野菜を彩りよく並べ野菜全体に軽く塩・こしょうをふり、蓋をして中火で約5分ほど蒸し焼きにする。お好みのソース、又はポン酢でいただく。

アレンジ!
※1 パン粉の代わりに、食パンやロールパン(プレーン)を使うとふわふわ♪
※2 水切りした豆腐を混ぜ込んでもGOOD!ヘルシーハンバーグに変身♪

〈栄養量〉 エネルギー／492kcal　蛋白質／33.5g　脂質／18.3g　炭水化物／49.7g　食分／1.2g

フリーザーバッグを使えば簡単! 片付けもラクラク♪

フリーザーバッグだから小さいお子様も一緒にもみもみ♪

手作りソースも超簡単!

※耐熱容器に入れ、レンジで約2分加熱する。

材　料	2人用	3人用	4人用
ケチャップ	大3	大4	大5
中濃ソース又はウスターソース	大3	大4	大5
砂糖	大1/2	大2/3	大1