

2020年
10/12号

お申込締切日

10/7(水)17:00

ヨシケイ
スタッフ
厳選!

秋のわくわく

YOSHIKE!

特別価格

5日間 (月～金)

6日間 (月～土)

2人前	通常価格 約5,534円▼ 5,300円 (税込)	2人前	通常価格 約6,764円▼ 6,360円 (税込)
3人前	通常価格 約6,924円▼ 6,630円 (税込)	3人前	通常価格 約8,464円▼ 7,950円 (税込)
4人前	通常価格 約8,832円▼ 8,350円 (税込)	4人前	通常価格 約10,792円▼ 9,950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人前 別途	+200円 (税込)	2人前 別途	+240円 (税込)
3人前 別途	+250円 (税込)	3人前 別途	+300円 (税込)
4人前 別途	+300円 (税込)	4人前 別途	+360円 (税込)

10/12月

豚肉のてりたま丼

おかず汁・トマトサラダ



●エネルギー/443kcal ●蛋白質/27.6g ●脂質/24.0g
●炭水化物/26.1g ●塩分/4.3g

10/13火

麻婆豆腐

餃子



●エネルギー/468kcal ●蛋白質/28.4g ●脂質/23.5g
●炭水化物/32.3g ●塩分/4.2g
●麻婆ソース…小麦 ●餃子(ラー油付)…小麦

麻婆ソース

10/14水

さけのバタポン焼き

薄切りポテトのクリーム煮



●エネルギー/413kcal ●蛋白質/23.2g ●脂質/22.8g
●炭水化物/28.0g ●塩分/3.3g ●ベーコン…乳成分・卵

10/15木

若鶏のジューシーから揚げ

スパゲティサラダ



●エネルギー/514kcal ●蛋白質/26.1g ●脂質/32.3g ●炭水化物/25.7g ●塩分/1.9g
●ヨシケイ唐揚げのたれ…小麦 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに ●スパゲティ…小麦

ヨシケイ
唐揚げの
たれ

10/16金

牛じゃが

照りマヨ豆腐ステーキ・枝豆昆布ご飯



●エネルギー/490kcal ●蛋白質/28.6g ●脂質/18.9g ●炭水化物/49.6g ●塩分/4.5g
●塩吹昆布…小麦

10/17土

タンタン鍋

(本日は前日お届けです。)



●エネルギー/599kcal ●蛋白質/30.8g
●脂質/22.9g ●炭水化物/64.0g ●塩分/4.0g
●タンタン鍋スープ…小麦・落花生
●粉ラー油…小麦 ●生中華麺…小麦・卵

タンタン鍋
スープ

※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。

月

豚肉のてりたま丼
おかず汁・トマトサラダ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のてりたま丼			
豚切り落とし肉	160g	240g	320g
[片栗粉			
[油	小½	小1	大½
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
[油	大½	大¾	大1
生姜	½かけ	¾かけ	1かけ
水	30ml	45ml	60ml
さとう	大1	大1½	大2
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大1½	大2½	大3½
卵	2コ	3コ	4コ
おかず汁			
油揚げ	½枚	1枚	1枚
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
[だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2½
トマトサラダ			
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	1コ
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	¾コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
[お好みのドレッシング			

下ごしらえ

② 卵…半熟にゆでる(沸騰後約6分)→半分に切る

コツのコツ
半熟卵は沸騰後約6分ゆで、ゆで上がったらすぐに流水で約1〜2分冷やす。

作り方

① 生姜…おろす→②と合わせる

② フライパンに油を熱してもやしを炒め、温かいご飯にのせる。

③ 油を足して片栗粉をまぶした豚肉を両面焼き、①を加えてからめ、②に盛り、⑦をのせる。

① ごぼう…泥を洗い、ささがき→水に取ってさっと流す

人参、油揚げ…短冊切り

② 青菜…ざく切り

③ 鍋にだし汁、①を入れて煮、②を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

① 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)→水にさっとくぐらせる

② トマト…くし形切り

レタス…ちぎる

③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

火

麻婆豆腐
餃子

調理時間
約20分

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	1½パック	2パック
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本
にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
[油	大½	大¾	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	½袋	¾袋	1袋
[水	120ml	180ml	240ml
餃子			
餃子(ラー油付)	10コ	15コ	20コ
[油	大½	大¾	大1
[酢			
しょうゆ			
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g

下ごしらえ

⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→電子レンジで簡単水きり

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等を敷き、豆腐を重ねないように並べます(1パックで約2分〜2分30秒(500W))

作り方

① にら…ざく切り

太葱…フォークで全体に穴を開ける→小口切り

太葱にフォークで穴を開けることで、みじん切りにした時の様に出来上がりの香りが良くなります。

② 麻婆ソース+水+豆板醤(お好みで加減)を合わせる。

③ フライパン又鍋に油を熱して、太葱、ひき肉を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、豆腐、にらを加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

① 白菜…太めのせん切り→耐熱器にのせ、ラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)

レンジ加熱した後、盛り付けるまでラップをしたままにしておくことで、野菜が予熱で蒸されます。

② 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて、中火で薄く焼き色をつける。

③ 水(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。水気をきった白菜を添える。

水

さけのバタぽん焼き
薄切りポテのクリーム煮

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
さけのバタぽん焼き			
さけ(80g)	2切	3切	4切
[塩	少々	少々	少々
[こしょう			
[油	大½	大¾	大1
バター	大¾	大1	大1½
味付けポン酢	大2	大3	大4
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
[塩	少々	少々	少々
[こしょう			
薄切りポテのクリーム煮			
ベーコン	2枚	2枚	3枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
牛乳	150ml	200ml	200ml
水	100ml	150ml	200ml
コンソメ	½コ	1コ	1コ
バター	大½	大¾	大1
[こしょう			
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋

作り方

① 魚…両面に塩、こしょうする

② ピーマン…細切り→もやしと共に耐熱器にのせ、塩、こしょうして軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)

③ 魚はキッチンペーパーで押さえて水気を取る。

④ フライパンに油を熱して、魚を両面焼き、余分な油を拭き取り、**a**を加えてからめ、②と共に盛る。

① じゃが芋、玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り

ベーコン…短冊切り

② 鍋に**b**、①、牛乳を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5〜8分)。

③ ②に火が通ったら、パセリを散らす。

じゃが芋のでんぷんでとろみがつくので、じゃが芋は水にさらさなくてOK!小麦粉などを加えてホワイトソースを作らなくても簡単に出来ます。

スライサー
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。

木

若鶏のジューシーから揚げ
スパゲティサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏のジューシーから揚げ			
若鶏モモ肉(一口カット)	240g	360g	480g
ヨシケイ唐揚げのたれ	1½袋	2袋	2½袋
[片栗粉	適量	適量	適量
[揚げ油			
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
スパゲティサラダ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
スパゲティ	40g	60g	80g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
[マヨネーズ	大2	大3	大4
[塩	少々	少々	少々
[こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ

⑦ ②で使用する湯を沸かす。

作り方

① 揚げ油を中火にかける。

② 鶏肉…ポリ袋に入れ、たれを加えてからめる→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす

片栗粉の量は、竜田風がお好みの方は多めにまぶすと良いですよ。

③ 約170〜180℃の揚げ油で鶏肉を揚げる(目安として2人用約5〜6分)。

④ グリーンリーフをちぎり、から揚げと共に盛る。

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。

にんにくを使用せず、生姜、ホワイトペッパー、赤唐辛子、ヨシケイのたれ、ナツメグパウダー等で旨みを引き出しました。

① 人参…いちょう又半月切り

② スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた⑦の湯で約7分ゆでる(途中、人参、コーンを加える)

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

かに風味かまぼこ…フォークで裂く

④ ②、③を**a**であえる。

金

牛じゃが
照りマヨ豆腐ステーキ・枝豆昆布ご飯

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
牛じゃが			
牛コマ	120g	180g	240g
じゃが芋	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
[だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大¾	大1	大1½
照りマヨ豆腐ステーキ			
豆腐	1パック	1½パック	2パック
[小麦粉			
[バター又マーガリン	大½	大¾	大1
[酒	大1½	大2	大2½
[しょうゆ	大1½	大2	大2½
[みりん	大1½	大2	大2½
[マヨネーズ			
水菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
枝豆昆布ご飯			
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
塩吹昆布	10g	15g	20g
[ご飯	約400g	約600g	約800g
(茶碗に軽く)	(2½杯)	(4杯)	(5½杯)

下ごしらえ

⑦ 豆腐…1人3切当てに切る→充分に水きり

作り方

① じゃが芋、人参…乱切り

玉葱…くし形切り

② 鍋に**a**、①を入れて煮立て、牛肉を加えて途中、アクを取りながら蓋をして中火で煮る。

① 水菜…ざく切り

② フライパンにバターを熱し、小麦粉をまぶした豆腐を焼き、**b**を加えてからめ、①と共に盛り、マヨネーズをかける。

① 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)。

② 温かいご飯に塩吹昆布(お好みで加減)、①を混ぜる。

土

タンタン鍋

本日は
前日お届け
です

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
タンタン鍋			
豚切り落とし肉	130g	200g	270g
豚ひき肉	60g	90g	120g
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
にら(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
タンタン鍋スープ	2袋	3袋	4袋
粉ラー油	15g	20g	30g
すりごま	大½	大1	大1½
[水	600ml	900ml	1200ml
生中華麺	2玉	2玉	3玉

作り方

① ぶなしめじ…小房に分ける

残りの野菜…食べやすく切る

② 鍋に分量の水、スープを煮立て、豚切り落とし肉、豚ひき肉、①、もやしを入れて煮(アクを取りながら)、粉ラー油(お好みで加減)、すりごまを加える。

③ 半分くらい食べ終えたところで(スープはなるべく残しておきましょう)、さつと熱湯に通した中華麺を加えて煮る。

スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩、こしょうで味を調えてお召し上がりください。

タンタン鍋
すりごまの香、みその旨み、豆板醤の辛みの効いた鍋スープ。

■らくらく野菜カット済は赤○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下さい。