

初夏のわくわくメニュー

ヨシケイスタッフ厳選!

応援価格	
月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用 5,200円(税込)	6,130円(税込)
3人用 6,480円(税込)	7,670円(税込)
4人用 8,280円(税込)	9,780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)
※6/27(土)のメニューは、カットアイテムがありません。

野菜カット料金	
月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用 別途プラス 200円(税込)	
3人用 別途プラス 250円(税込)	
4人用 別途プラス 300円(税込)	

6/22
月

とろ〜りチーズの牛肉ポテト

きのこブロッコリーのチャウダー



●エネルギー/401kcal ●蛋白質/18.4g ●脂質/18.7g ●炭水化物/41.4g
●ナトリウム/1654mg(食塩相当量4.2g)
●ナチュラルチーズ…乳 ●シチューミックス(スイートコーン)…小麦・乳

6/23
火

塩で食べるチキン竜田

ペンネとかぼちゃのサラダ



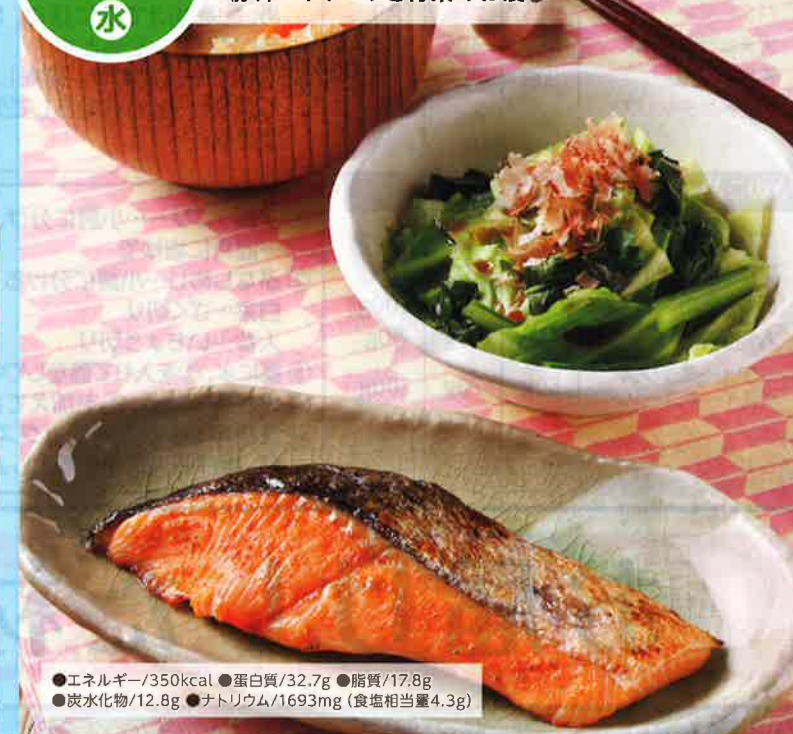
レモン
ペッパー
ソース

●エネルギー/574kcal ●蛋白質/31.4g ●脂質/28.8g ●炭水化物/45.6g
●ナトリウム/945mg(食塩相当量2.4g) ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに ●ペンネ…小麦

6/24
水

さけの塩焼き

豚汁・キャベツと青菜のお浸し



●エネルギー/350kcal ●蛋白質/32.7g ●脂質/17.8g
●炭水化物/12.8g ●ナトリウム/1693mg(食塩相当量4.3g)

6/25
木

回鍋肉

焼売・春雨サラダ



回鍋肉

●エネルギー/514kcal ●蛋白質/23.6g ●脂質/27.6g ●炭水化物/40.2g
●ナトリウム/1772mg(食塩相当量4.5g) ●回鍋肉…小麦 ●しゅうまい…小麦

6/26
金

目玉焼きハンバーグステーキ

豆腐とトマトのバジルソース



バジル
ソース

●エネルギー/467kcal ●蛋白質/28.5g ●脂質/24.6g ●炭水化物/31.8g ●ナトリウム/1654mg(食塩相当量4.2g)
●ふくらみジューシーハンバーグ…小麦・乳・卵 ●バジルソース(オリーブ)…小麦・乳 ●粉チーズ…乳

6/27
土

カラフル冷やし中華

生揚げの葱マヨ焼き

(本日は前日お届けです。)



●エネルギー/707kcal(麺の栄養素含む) ●蛋白質/30.2g ●脂質/26.2g ●炭水化物/82.9g
●ナトリウム/1142mg(食塩相当量2.9g) ●生中華麺…小麦・卵 ●冷やし中華スープ…小麦 ●ポークハム…乳・卵

月

とろ〜りチーズの牛肉ポテト

きのこブロッコリーのチャウダー

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
とろ〜りチーズの牛肉ポテト			
牛コマ	100g	150g	200g
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大½	大¾	大1
塩	小½	小½	小¾
黒こしょう (あらびき)			
バター又はマーガリン	大½	大¾	大1
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
乾燥パセリ	½袋	1袋	1袋
トマトケチャップ			

下ごしらえ

⑦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3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)→皮をむいて輪状半月切り

作り方

①玉葱…薄切り
②フライパンに油を熱して牛肉、①を炒め、⑦を加えて更に炒め、塩、黒こしょうしてバターを落とす。
③②にチーズをのせ、蓋をして弱火で蒸し焼き、パセリを散らしてケチャップを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
きのこブロッコリーのチャウダー			
ぶなしめじ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
シチューミックス <スイートコーン>	50g	70g	100g
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう			

下ごしらえ

①ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→固めに塩ゆで
②ぶなしめじ…小房に分ける
白菜…ざく切り
人参…いちよう切り
③鍋に水、②を入れて蓋をして中火で煮る。
④火が通ったら、①を加えてさっと煮、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

火

塩で食べるチキン竜田

ペンネとかぼちゃのサラダ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
塩で食べるチキン竜田			
若鶏ムネ肉 (一口カット)	240g	360g	480g
レモンペッパーソース (オイル入)	2袋	3袋	4袋
片栗粉			
油			
塩	少々	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

下ごしらえ

⑦鶏肉…ソースをもみ込み、約20分つけておく
①かぼちゃ…いちよう切り
②ペンネ…塩少々を加えた熱湯で約12分ゆでる(途中①、コーンを加える)

作り方

①キャベツ…せん切り
ミニトマト…くし形切り
②フライパンに多めの油(1cm位)を熱して、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼く(焦げやすいので注意)。①、塩を添える。

コツのコツ

ビニール袋に材料と片栗粉を入れ、袋の口を持って軽く振ると材料に均等に粉がまぶせます。手も器具も汚しません。

レモンペッパーソース

さわやかなレモンの風味と黒こしょうが効いたソース。

①胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす
②①を合わせ、①、②をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
ペンネとかぼちゃのサラダ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
ペンネ	40g	60g	80g
かぼちゃ(冷蔵)	120g	180g	240g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
しょうゆ	小½	小1	大½
マヨネーズ	大2	大3	大4

水

さけの塩焼き

豚汁・キャベツと青菜のお浸し

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
さけの塩焼き			
甘塩ざけ(100g)	2切	3切	4切

作り方

①魚はグリルで両面を焼く。

材料	2人用	3人用	4人用
豚汁			
豚コマ	50g	70g	100g
油揚げ	½枚	1枚	1枚
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
葱(冷蔵)	½本	½本	1本
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2½	大3½

作り方

①大根、人参…半月又いちよう切り
葱…小口切り
油揚げ…短冊切り
②鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
キャベツと青菜のお浸し			
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
味付けポン酢			
削り節			

作り方

①キャベツ、青菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る
②①を盛り、味付けポン酢をかけ、削り節をのせる。

お届けした材料のレシピです。

- 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。

木

回鍋肉

焼売・春雨サラダ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
回鍋肉			
豚切り落とし肉	150g	220g	300g
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
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
油	大½	大¾	大1

下ごしらえ

⑦春雨…約4分ゆで(途中、コーンを加えて共にゆで上げる)→水にさらして食べやすく切り、水気をよくきる

作り方

①キャベツ…ざく切り
玉葱…くし形切り
ピーマン…乱切り
②フライパンに油を熱して豚肉、①を炒め、回鍋醬を加えてからめる。

①しゅうまいはさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱する(目安として8コ約2分20秒)。

煮し器で約15分煮してもOK!

①貝割大根…根元を切り、半分にきる
②①を合わせて⑦、①をあえる。

春雨はあえてから時間がたつと水っぽくなり味が落ちてしまうので、食べる直前にあえるようにしましょう。

回鍋醬

豆板醬のコクのある辛みとごま油の風味が効いた味噌ベースのたれ。

材料	2人用	3人用	4人用
焼売			
しゅうまい	8コ	12コ	16コ
しょうゆ			
練りからし			

材料	2人用	3人用	4人用
春雨サラダ			
春雨	30g	40g	60g
貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
さとう	小½	小1	大½
酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大1½	大2	大2½
ごま油	大¾	大1	大1½
こしょう			

金

目玉焼きハンバーグステーキ

豆腐とトマトのバジルソース

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
目玉焼きハンバーグステーキ			
ふくらジュシー ハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
トマトケチャップ	大2	大3	大4
ソース	大1	大1½	大2
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
油	小½	小1	大½
ほうれん草(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			

下ごしらえ

⑦ハンバーグ…凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約13分湯煎する

作り方

①ほうれん草…ざく切り
人参…細切り
②フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょうし、盛る。
③油を足して目玉焼きを作る。
④②に⑦を盛り、合わせた①をかけて③をのせる。

牛肉をメインに隠し味に塩麹を加え、深い味わいに仕上げたジュシーなハンバーグです。

①豆腐…水気をきり、食べやすく切る
トマト…くし形切り
②①を盛り、バジルソース(お好みで加減)、粉チーズをかける。

バジルソース

3種類のハーブを使用した、香り豊かなコク深いソース。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐とトマトのバジルソース			
豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
バジルソース <オイル入>	2袋	3袋	4袋
粉チーズ(冷蔵)	大¾	大1	大1½

土

カラフル冷やし中華

生揚げの葱マヨ焼き

本日は
前日お届けです

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
カラフル冷やし中華			
生中華麺	2玉	3玉	4玉
冷やし中華スープ	2袋	3袋	4袋
ボークハム	2枚	3枚	4枚
卵	2コ	2コ	3コ
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
レタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
塩蔵わかめ	適量	適量	適量

下ごしらえ

⑦麺をゆでる湯を沸かす。
①わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻し、食べやすく切る

作り方

①卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→流水につけて冷ます→くし形切り
ゆで卵を作る時の水の分量は、卵がかぶる程度の分量にして、蓋をして火にかけることで、沸騰するまでの時間が短くなります。
②レタス…小さめにちぎる
トマト…くし形切り
ハム…細切り
③⑦の熱湯で麺をゆで、ザルに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって盛る。
④③にわかめ、卵、②を盛り、スープをかける。

コツのコツ

ゆで卵は平らなところで手の平で軽く押しながらコロコロ転がし、殻全体にヒビ割れを作り、水を張ったボウルに入れたらむくと、簡単に殻がむけます!

①生揚げ…食べやすく切る→アルミホイルにのせ、合わせた①をかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く
②細葱をはさみで切りながら、①に散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
生揚げの葱マヨ焼き			
生揚げ	2枚	3枚	4枚
しょうゆ	小1	大½	大¾
マヨネーズ	大2	大3	大4
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々