

2021年
3/8号

お申込締切日

3/3(水)17:00

ヨシケイ
スタッフ
厳選!

春のわくわく

メニュー

YOSHIKE!

※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。

特別価格

5日間 (月~金)	6日間 (月~土)
2人前 通常価格 約5,720円▼ 5,300円 (税込)	2人前 通常価格 約6,820円▼ 6,340円 (税込)
3人前 通常価格 約7,160円▼ 6,560円 (税込)	3人前 通常価格 約8,540円▼ 7,820円 (税込)
4人前 通常価格 約9,130円▼ 8,330円 (税込)	4人前 通常価格 約10,890円▼ 9,920円 (税込)

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)

3/8月 親子丼
かぼちゃサラダ・さんぴらごぼう

●エネルギー/585kcal ●蛋白質/27.9g
●脂質/31.2g ●炭水化物/43.2g ●塩分/4.7g

3/9火 さけのさっぱりしそおろし
豚肉と野菜の炒めもの

●エネルギー/331kcal ●蛋白質/25.9g
●脂質/16.3g ●炭水化物/18.7g ●塩分/2.6g
●焼き肉のたれ・小麦

手軽に味付け! 簡単調味料付

焼き肉のたれ

3/10水 ハッシュドビーフ
ブロッコリーのサラダ

●エネルギー/313kcal ●蛋白質/18.1g
●脂質/14.8g ●炭水化物/26.9g ●塩分/5.3g
●シチューミックス(ビーフ)・小麦・乳成分
●デミグラスソース・小麦・乳成分

手軽に味付け! 簡単調味料付

デミグラスソース

3/11木 和風おろしハンバーグ
巣ごもりたまご

●エネルギー/411kcal ●蛋白質/22.9g ●脂質/20.5g ●炭水化物/31.8g ●塩分/2.8g
●おろしソース・小麦・乳成分・卵 ●大根おろしソース・小麦 ●ベーコン・乳成分・卵

手軽に味付け! 簡単調味料付

大根おろしソース

3/12金 八宝菜
餃子・もやしとわかめのあえもの

●エネルギー/406kcal ●蛋白質/21.5g
●脂質/17.6g ●炭水化物/38.8g ●塩分/4.1g
●うま煮ソース・小麦 ●餃子(ラー油付き)・小麦

手軽に味付け! 簡単調味料付

うま煮ソース

3/13土 〈山梨〉ほうとう
(本日は前日お届けです。)

●エネルギー/627kcal ●蛋白質/27.5g
●脂質/15.9g ●炭水化物/90.4g ●塩分/7.0g
●甲州信玄ほうとう・小麦

(写真は3人用の量です)

●この印はアレルギー表示です。

月親子丼

かぼちゃサラダ・きんぴらごぼう

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
親子丼			
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
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	大1	大1
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大2	大2
かぼちゃサラダ			
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
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
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
きんぴらごぼう			
ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
ごま油	大1/2	大3/4	大1
さとう	大1	大1	大2
酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1	大2

下ごしらえ

⑦ かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす

作り方

① 玉葱…薄切り

② 鍋又フライパンに①を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて火が通るまで煮、溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止め、蒸らす。

コツのコツ

具に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに流し入れ、すぐに蓋をし、約30秒～1分煮て火を止め、蒸らすと半熟状に仕上がります。

① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る

② ①、⑦を①であえ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

① ごぼう…泥を洗って斜め切りにしてから細切り→水にさらす

人参、ピーマン…細切り

② フライパンにごま油を熱して①を炒め、③を加えて汁気がなくなるまで炒める。

木和風おろしハンバーグ

巣ごもりたまご

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
和風おろしハンバーグ			
ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
大根おろしソース	11/2袋	2袋	21/2袋
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
巣ごもりたまご			
卵	2コ	3コ	4コ
ベーコン	2枚	2枚	3枚
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大3/4	大1
酒	大2	大3	大4
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
トマトケチャップ			

作り方

① ハンバーグ…凍ったまま袋にはさみで切り込みを入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)

② レタス…ちぎる

③ ハンバーグ、レタスを盛り、おろしソースをかける。

大根おろしソース

大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

① ミニトマト…半分に切る

② 玉葱…薄切り

キャベツ…細切り

ベーコン…短冊切り

③ フライパンにオリーブ油を熱し、②をさっと炒め、中央にくぼみを作って卵を割り落とし、ミニトマトを散らして③を振り、蓋をして弱火～中火で蒸し焼き(目安として2人用約3分)、ケチャップを添える。

火さけのさっぱりしそおろし

豚肉と野菜の炒めもの

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
さけのさっぱりしそおろし			
甘塩づけ(80g)	2切	3切	4切
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
さとう	大1/2	大3/4	大1
酢	大1/2	大2	大2
しょうゆ	小1/2	小1/2	小1
豚肉と野菜の炒めもの			
豚コマ	60g	90g	120g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油	大1/2	大3/4	大1
焼き肉のたれ	1袋	11/2袋	2袋

作り方

① 魚はグリルで両面を焼く。

② ③を合わせる。

③ 大根…おろす→軽く水気をきる

④ 魚に青じその葉、大根おろしをのせ、②をかける。

① 玉葱…薄切り

人参…短冊切り

キャベツ…ざく切り

② フライパンに油を熱して豚肉、①を炒め、たれを加えてからめる。

本醸造醤油をベースに香味野菜の風味を効かせた特製だれ。

水ハッシュドビーフ

ズッキーニのサラダ

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
ハッシュドビーフ			
牛コマ	140g	210g	280g
塩	少々	小1/4	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	小1	大1/2	大3/4
バター又マーガリン	大1/2	大3/4	大1
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
玉葱	小1コ	1コ	1コ
シチューミックス(ビーフ)	40g	60g	80g
デミグラスソース	1袋	11/2袋	2袋
バター又マーガリン	小1/2	小1	大1/2
水	350ml	500ml	700ml
ズッキーニのサラダ			
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング			

作り方

① 舞茸…根元を切って小房に分ける

玉葱…薄切り

牛肉…塩、こしょうして小麦粉をまぶす

② フライパンにバターを熱して牛肉をさっと炒めて取り出す。

③ バターを足して玉葱をよく炒め、舞茸を加えて更に炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。

④ 火を止めてシチューミックス、デミグラスソース、②を加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろりとするまで煮、温かいご飯と共に盛る。

玉葱は焦がさないように弱火でじっくり炒めるのがポイント！

ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かなデミグラスと旨みのあるソース。

① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→塩ゆで(途中、コーンを加える)

グリーンリーフ…ちぎる

② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

金八宝菜

餃子・もやしとわかめのあえもの

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
八宝菜			
豚コマ	60g	90g	120g
いか鹿の子短冊	60g	90g	120g
酒・しょうゆ・片栗粉	各小1	各大1/2	各大3/4
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大1/2	大3/4	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml
餃子			
餃子(ラー油付)	10コ	15コ	20コ
油	大1/2	大3/4	大1
酢			
しょうゆ			
もやしとわかめのあえもの			
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
さとう	小1	大1/2	大3/4
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1/2	小1	大1/2

下ごしらえ

⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

⑧ きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

作り方

① いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に③をもみ込む

② 白菜…ざく切り

玉葱、たけのこ…薄切り

ピーマン…乱切り

人参…短冊切り

③ ソース、水を合わせる。

④ フライパンに油を熱して①、②、⑧を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

チキンエキスと香味野菜の風味が効いたコク深いソース。片栗粉いらずで調理も簡単。

① 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。

② 湯(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、酢・しょうゆを添える。

① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる

② ③を合わせ、①、⑦をあえる。

土山梨ほうとう

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
山梨ほうとう			
甲州信玄ほうとう			
ほうとう麺	200g	300g	400g
みそ	100g	150g	200g
豚切り落とし肉	120g	180g	240g
かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g	300g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
水	約950ml	約1400ml	約1900ml

下ごしらえ

⑦ 鍋に分量の水を入れて蓋をして中火にかける。

作り方

① ⑦の湯が沸騰したら、麺を入れて中火で煮る(目安として2人用約10分)。

② かぼちゃ…一口大に切る

大根、人参…半月又いちょう切り

白菜…ざく切り

ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける

油揚げ…短冊切り

③ ①の鍋に②、豚肉を加えて蓋をして煮る(目安として2人用約8分)。

④ ③に火が通ったら、弱火にしてみそを溶かし入れる。

みそは味噌汁を使用するとみそを早く溶くことができます。汁が少なくなってきた場合は、味をみながら水を足して調整してください。塩分を控えている方は汁を残すようにしましょう。

■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。