

6/21号

お申込締切日

6月16日(水) 17:00

初夏のわくわくメニュー

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人前	通常価格 約5,657円▼ 5,300円 (税込)	2人前	通常価格 約6,769円▼ 6,340円 (税込)
3人前	通常価格 約7,078円▼ 6,560円 (税込)	3人前	通常価格 約8,465円▼ 7,820円 (税込)
4人前	通常価格 約9,019円▼ 8,330円 (税込)	4人前	通常価格 約10,796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 +120円 (税込)	2人前	別途 +160円 (税込)
3人前	別途 +150円 (税込)	3人前	別途 +200円 (税込)
4人前	別途 +180円 (税込)	4人前	別途 +240円 (税込)

※6/21(月)・6/25(金)メニューにはカット野菜はありません

6/21
月

鶏肉の薬味じょうゆ

かに風味コールスロー・粉ふき煮

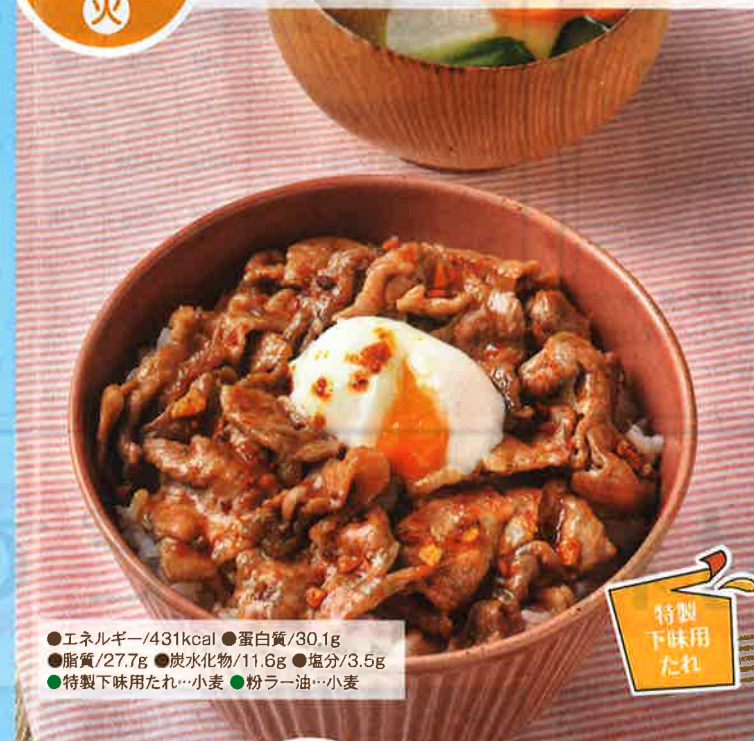


●エネルギー/612kcal ●蛋白質/31.2g
●脂質/38.7g ●炭水化物/30.3g ●塩分/3.3g
●かに風味かまぼこ・小麦・卵・かに

6/22
火

粉ラー油で!温玉豚丼

お揚げと野菜のみそ汁



●エネルギー/431kcal ●蛋白質/30.1g
●脂質/27.7g ●炭水化物/11.6g ●塩分/3.5g
●特製下味用たれ・小麦 ●粉ラー油・小麦

特製
下味用
たれ

6/23
水

サクサク!あじのごま醤油フライ

緑黄色野菜の食べるスープ



●エネルギー/372kcal ●蛋白質/19.1g
●脂質/17.5g ●炭水化物/32.5g ●塩分/2.9g
●国産あじのごま醤油フライ・小麦・乳成分

6/24
木

〈青森〉牛バラ焼き 十和田風

大根サラダ・ひじき煮



●エネルギー/428kcal ●蛋白質/15.5g
●脂質/29.1g ●炭水化物/25.4g ●塩分/3.6g
●ブルコギソース・小麦
●かに風味かまぼこ・小麦・卵・かに

ブルコギ
ソース

6/25
金

タンタンつけ麺

肉巻きおにぎり



●エネルギー/722kcal ●蛋白質/35.6g
●脂質/22.2g ●炭水化物/88.5g ●塩分/4.7g
※ご飯の栄養量は含まれません
●生中華麺・小麦・卵
●タンタン鍋スープ・小麦・落花生 ●粉ラー油・小麦

タンタン鍋
スープ

6/26
土

ふわとろ卵のミートソースオムライス

ウインナーとブロッコリーのカレースープ



ミート
ソース

●エネルギー/418kcal ●蛋白質/19.5g
●脂質/26.9g ●炭水化物/23.5g ●塩分/5.1g
※ご飯の栄養量は含まれません
●ミートソース・乳成分

(本日は前日お届けです。)

※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。

月

鶏肉の薬味じょうゆ

かに風味コールスロー・粉ふき煮

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
鶏肉の薬味じょうゆ			
若鶏モモ肉(一口カット)	300g	450g	600g
酒	大1/2	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2
片栗粉	適量	適量	適量
油			
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
さとう	小1	大1/2	大1
水	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2
ごま油	小1/2	小1	大1/2
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
かに風味コールスロー			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
酢	大1/2	大1/2	大1
しょうゆ	大1/2	大1/2	大1/2
マヨネーズ	大2	大3	大4
粉ふき煮			
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	200ml	270ml
さとう	大1/2	大1/2	大1
酒	大1/2	大1/2	大1
しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2

作り方

① 鶏肉…**a**をもみ込む

② 生姜…みじん切り
細葱…小口切り→生姜、**b**と合わせる

③ フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛り、②をかける。

コツのコツ

ポリ袋に①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。

① キャベツ…せん切り
貝割大根…根元を切って半分に切る
かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす

② ①を**c**であえる。

貝割大根は、さつとゆでることで辛みがやわらぎます。

① じゃが芋…乱切り

② 鍋にだし汁、①を入れて中火で煮、火が通ったら、水分を飛ばしながら**d**を加えて鍋を動かし、粉をふかせる。

火

粉ラー油で!温玉豚丼

お揚げと野菜のみそ汁

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
粉ラー油で!温玉豚丼			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
特製下味用たれ	2袋	3袋	4袋
油	大1/2	大1/2	大1
温泉卵	2コ	3コ	4コ
粉ラー油	10g	10g	15g
お揚げと野菜のみそ汁			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/4ワ	1/4ワ
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/2	大2	大2 1/2

作り方

① 豚肉…ポリ袋に下味用たれと共に入れてもむ

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、温かいご飯にのせて温泉卵をのせ、粉ラー油(お好みで加減)を散らす。

特製下味用たれ

お肉になじみやすい、生姜のきいた醤油だれ。

① 大根、人参…いちよう又半月切り
青菜…ざく切り
油揚げ…短冊切り

② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①(青菜以外)を加え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、青菜を加えてさつと煮、みそを溶かし入れる。

味噌汁を使用するとみそを早く溶くことができます。

水

サクサク!あじのごま醤油フライ

緑黄色野菜の食べるスープ

調理時間
約15分

材料	2人用	3人用	4人用
サクサク!あじのごま醤油フライ			
国産あじのごま醤油フライ(冷凍)	200g	300g	400g
油			
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
カーネルコーン(冷凍)	20g	20g	30g
緑黄色野菜の食べるスープ			
ウインナー	2本	3本	4本
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/4ワ	1/4ワ
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
酒	大1/2	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1/2	小1	大1/2
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作り方

① フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼く。

② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
グリーンリーフ…ちぎる

③ ①を盛り、②を添える。

国産あじにごま醤油ベースのパン粉を付けた、揚げ焼くだけの手軽なフライです。

① かぼちゃ、玉葱…角切り
人参…半月又いちよう切り
ウインナー…小口切り

② ほうれん草…ざく切り

③ 鍋に**a**、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

④ ③に火が通ったら、ほうれん草を加えてさつと煮る。

お届けした材料のレシピです。

- 簡単に野菜カット済は赤○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

〈青森〉牛バラ焼き 十和田風

大根サラダ・ひじき煮

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
〈青森〉牛バラ焼き 十和田風			
牛バラ薄切り肉	150g	220g	300g
プルコギソース	2袋	3袋	4袋
玉葱	小1コ	1コ	小2コ
油	大1/2	大1/2	大1
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
大根サラダ			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
さとう	小1/2	小1/2	小1
酢	大1/2	大2	大2 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
サラダ油	大1/2	大1/2	大1
ひじき煮			
小芽ひじき	10g	15g	20g
こんにゃく	1/4枚	1/4枚	1/4枚
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	140ml	180ml	240ml
さとう	大1/2	大1/2	大1
酒	大1/2	大1/2	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2

下ごしらえ

⑦ ひじき…たっぷりの水につけて戻す

作り方

① 牛肉…食べやすく切る→プルコギソースをもみ込む

② 玉葱…薄切り

③ フライパンに油を熱して②をじっくりと炒めて甘みを出し、①を加えて炒め合わせ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

プルコギソース

果実と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。

① 大根…せん切り
貝割大根…根元を切って半分に切る
かに風味かまぼこ…ほぐす

② **a**を合わせて①をあえる。

貝割大根は、さつとゆでることで辛みがやわらぎます。

① 人参、こんにゃく…短冊切り→こんにゃくはゆでる

ひじき…洗って水気をきる

② 鍋に**b**、①を入れて蓋をして中火で煮る。

金

タンタンつけ麺

肉巻きおにぎり

調理時間
約30分

材料	2人用	3人用	4人用
タンタンつけ麺			
生中華麺	2玉	3玉	4玉
ごま油	少々	少々	少々
豚ひき肉	70g	100g	130g
葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
ごま油	小1	大1/2	大1
タンタン鍋スープ	1 1/2袋	2袋	3袋
粉ラー油	10g	10g	15g
すりごま	大1/2	大1	大1 1/2
水	350ml	550ml	700ml
卵	2コ	2コ	3コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
刻みのり	1袋	1袋	2袋
肉巻きおにぎり			
豚モモ薄切り肉	100g	150g	200g
塩	少々	少々	少々
こしょう			
ご飯(茶碗に軽く)	約270g(2杯)	約400g(3杯)	約540g(4杯)
油	大1/2	大1/2	大1
さとう	大1/2	大1/2	大1
しょうゆ・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
酒	大1	大1 1/2	大2
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	少々	少々	少々

下ごしらえ

⑦ 卵…固ゆで(沸騰後約10分)→食べやすく切る

作り方

① 胡瓜…細切り 葱…小口切り

② 鍋にごま油を熱してひき肉、葱を炒め、スープ、水を加えて煮(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 麺はたっぷりの熱湯でゆで、ザルに上げて流水でもみ洗いし、水きりしてごま油を加えてからめる。

④ ③、胡瓜、⑦、のりを盛り、②をつけながら食べる。

食べるラー油を粉末にした粉ラー油。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味が効いています。

タンタン鍋スープ

わりごまのkokoro、みその旨み、豆板醤の辛みの効いた鍋スープ。

① 白菜…ざく切り→分量の塩でもむ→水気を絞る

② 豚肉を広げて塩、こしょうし、俵型ににぎったご飯をのせて巻く(1人2コ当り)。

③ フライパンに油を熱して、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、**a**を加えてからめ、①と共に盛る。

土

ふわとろ卵のミートソースオムライス

ウインナーとブロッコリーのカレースープ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ふわとろ卵のミートソースオムライス			
ミートソース(140g)	2袋	3袋	4袋
卵	3コ	5コ	6コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
油	大1/2	大1	大1 1/2
ご飯	約500g(3 1/2杯)	約750g(5杯)	約1000g(6 1/2杯)
(茶碗に軽く)			
バター	大1	大1 1/2	大2
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ウインナーとブロッコリーのカレースープ			
ウインナー	2本	3本	4本
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
カレー粉	小1/2	小1	大1/2
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩	少々	少々	少々

下ごしらえ

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

作り方

① ミートソース…袋ごと⑦の湯で湯煎(約5分)

② サニーレタス…ちぎる

③ 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする

④ 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。

⑤ フライパンに油を熱し、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状にする。④にのせ、ミートソースをかけてパセリを散らし、サニーレタスを添える。

牛肉100%のひき肉を使用し、ダイストマトとオレガノのフレッシュ感が特徴のミートソースです。

① ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)

② 人参…いちよう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…小口切り

③ 鍋に**a**、カレー粉(お好みで加減)、②を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。

④ ③に火が通ったら、ブロッコリーを加えてさつと煮る。