

YOSHIKEI!

6/6号

お申込締切日: 6月1日 17:00

初夏のわくわく

ヨシケイスタッフ厳選!

メニュー

特別価格

5日間 月~金

6日間 月~土

2人前	通常価格 約5,708円▼ 5,450円	2人前	通常価格 約6,933円▼ 6,490円
3人前	通常価格 約7,138円▼ 6,810円	3人前	通常価格 約8,669円▼ 8,100円
4人前	通常価格 約9,104円▼ 8,510円	4人前	通常価格 約11,058円▼ 10,130円

野菜
カット
料金

2人前 **+160円**

3人前 **+200円**

5日間 月~金
6日間 月~土
4人前 **+240円**

※6/9(木)・6/11(土)メニューにはカット野菜はありません

6/6
月

若鶏のジューシーから揚げ

スパゲティサラダ



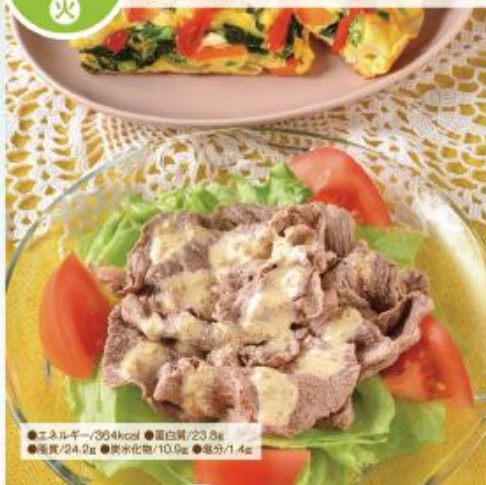
●エネルギー/514kcal ●蛋白質/26.1g ●脂質/32.3g ●炭水化物/25.7g ●塩分/1.6g
●ヨシケイ店舗のたれ・小麦 ●かに風味炒めソース・小麦・卵・かに ●スパゲティ・小麦

ヨシケイ
店舗の
たれ

6/7
火

牛しゃぶサラダ~和風マヨだれ~

お野菜オムレツ

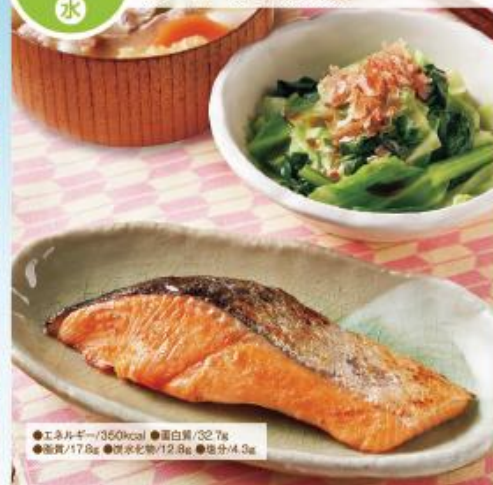


●エネルギー/304kcal ●蛋白質/23.6g ●脂質/24.2g ●炭水化物/10.9g ●塩分/1.4g

6/8
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 ●塩分/4.0g

6/9
木

とろ~りデミチーズのチキンステーキ

BLTサラダ



●エネルギー/427kcal ●蛋白質/23.4g ●脂質/24.4g ●炭水化物/29.2g ●塩分/2.0g
●レンジでチキンステーキ・小麦・乳成分・卵 ●デミグラスソース・小麦
●ナチュラルチーズ・乳成分 ●スパゲティ・小麦 ●ベーコン・乳成分・卵

デミグラス
ソース

6/10
金

海鮮八宝

餃子・たたき胡瓜



●エネルギー/388kcal ●蛋白質/23.1g ●脂質/15.0g ●炭水化物/38.4g ●塩分/4.6g
●うま味ソース・小麦 ●餃子(冷凍)・小麦 ●たたき胡瓜・小麦

うま味
ソース

6/11
土

タンタンつけ麺

肉巻きおにぎり

(本日は前日お届けです!)



●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
※ご飯の分量は含まれません
●生中華麺・小麦・卵 ●タンタン麺スープ・小麦・落花生 ●卵黄・卵黄

タンタン
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。

●この印はアレルギー表示です。

月 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	適量	適量	適量
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

下ごしらえ
⑦ ⑧ 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。
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。

【小袋調味料付き】ヨシケイ唐揚げのたれにんにくを使用せず、生薬、ホワイトペパー、唐辛子、ナツメグパウダー等で旨みを引き出した。

スパゲティサラダ

材料	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	40g	60g	80g
スパゲティ	½本	1本	1本
胡瓜(冷蔵)	30g	40g	60g
マヨネーズ	20g	30g	40g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

① 人参…いちよう又半月切り
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 ①、②、③、④をあえる。

使用する時短キッチングッズ
ポリ袋、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方が切りやすい。

火 牛しゃぶサラダ～和風マヨだれ～

お野菜オムレツ

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
牛しゃぶ肉(しゃぶしゃぶ用)	140g	210g	280g
酒	少々	少々	少々
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マヨネーズ	大2	大3	大4
酢	大1	大1	大1
しょうゆ	大1	大1	大1
すりごま	1袋	1袋	1袋

下ごしらえ
⑦ ⑧ で使用する湯を沸かす。

作り方
① トマト…乱切り
レタス…ちぎる
② 牛肉…食べやすく切る→酒を振る→⑦の湯でゆでる→氷水で冷やす
③ ①、②、③を合わせる。
④ ④、牛肉を盛り、⑤をかける。

お野菜オムレツ

材料	2人用	3人用	4人用
卵	3コ	4コ	6コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
ほうれん草(冷蔵)	½ワ	½ワ	¾ワ
油	大1	大1	大1
トマトケチャップ	少々	少々	少々

① 玉葱…角切り
人参…いちよう又半月切り
ほうれん草…ざく切り
② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜる。
③ 小さめのフライパンに油を熱して、①を炒め、火が通ったら卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら、蒸をして中火で蒸し焼く(目安として約3分)。
④ ③を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。

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	2切	3切	4切

作り方
① 魚はグリルで両面を焼く。

豚汁

材料	2人用	3人用	4人用
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
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1	大2	大3

① 大根、人参…半月又いちよう切り
太葱…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。

キャベツと青菜のお浸し

材料	2人用	3人用	4人用
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	少々	少々	少々
すりごま	少々	少々	少々

① キャベツ、青菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る
② ①を盛り、味付けポン酢をかけ、すりごまをのせる。

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 とろ～りデミチーズのチキンステーキ

BLTサラダ

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
レンジでチキンステーキ(冷蔵)	220g	330g	440g
デミグラスソース	1袋	1½袋	2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
スパゲティ	40g	60g	80g
カーネルコーン(冷蔵)	20g	20g	30g
バター又マーガリン	大1	大1	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ
⑦ ⑧ で使用する湯を沸かす。

作り方
① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた⑦の湯でゆでる(目安として約7分、途中、コーンを加える)→ゆであがったら、熱いうちに⑧を加えて調味する。
② チキンステーキ…凍ったまま耐熱容器にのせ、ラップをせずに、電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)。
③ チキンステーキにソースをかけて、チーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分30秒、チーズが溶けるまで)。
④ ③を盛り、⑤を加える。

【レンジでチキンステーキ】は塩味を使用した、お子様でも食べやすいジューシーでやわらかな肉です。

【小袋調味料付き】デミグラスソース
ワインと香草の旨みを加えた濃厚なコクと旨みのあるソース。

BLTサラダ

材料	2人用	3人用	4人用
ベーコン	2枚	2枚	3枚
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ

① トマト…乱切り レタス…ちぎる
② ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約1分30秒)
③ ②、ベーコンを盛り、お好みのドレッシングをかける。

金 海鮮八宝

餃子・たきこ

調理時間 約35分

材料	2人用	3人用	4人用
小えび(冷蔵)	50g	70g	100g
いか(冷蔵)	50g	70g	100g
豚コマ	50g	70g	100g
酒	少々	少々	少々
しょうゆ	少々	少々	少々
片栗粉	少々	少々	少々
白葱(冷蔵)	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
たけのこ水漬	40g	60g	80g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
ピーマン(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
油	大1	大1	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml
ごま油	少々	少々	少々

下ごしらえ
⑦ えび…解凍→殻をむく→背わたを取る

作り方
① えび、いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に⑧をもみ込む
② 白菜…ざく切り 玉葱、たけのこ…薄切り
人参…短冊切り ピーマン…乱切り
③ うま煮ソース、水を加える。
④ フライパンに油を熱して、②の順に炒め、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、お好みでごま油を振る。

【小袋調味料付き】うま煮ソース
デキエキと旨味野菜の旨味が効いたコク深いソース、片栗粉15gで調理簡単。

餃子

材料	2人用	3人用	4人用
餃子(ラード付)	10コ	15コ	20コ
油	大1	大1	大1
しょうゆ	少々	少々	少々

① 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で焼く焼き色をつける。
② 水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリリとするまで焼き上げる。

たきこ

材料	2人用	3人用	4人用
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

① 胡瓜…すりこ木等でたいて乱切り
② ①を③であえる。

土 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	2玉	3玉	4玉
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
太葱(冷蔵)	½本	¾本	1本
ごま油	少々	少々	少々
タンタン鍋スープ	1½袋	2袋	3袋
粉ラー油	10g	10g	15g
すりごま	1袋	1袋	1袋
水	350ml	550ml	700ml
卵	2コ	2コ	3コ
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
刻みのり	1袋	1袋	2袋

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 太葱…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、⑤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。

肉巻きおにぎり

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉	100g	150g	200g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ご飯(蒸飯に軽く)	約270g(2杯)	約400g(3杯)	約540g(4杯)
油	大1	大1	大1
さとう	大1	大1	大1
しょうゆ・みりん	大1	大1	大1
酒	100g	150g	200g
白菜(冷蔵)	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

① 白菜…ざく切り→分量の塩でもむ→水気を絞る
② 豚肉を皮側を塩、こしょう、焼酎に漬け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、焼き色がついたら返がして全体に焼き色をつけ、④を加えてからめ、⑤と共に盛る。