

2020年
3/9号

ヨシケイ
スタッフ
厳選!

春のわくわく

YOSHIKEI!

メニュー

お申込締切日

3月4日 水 17:00

応援価格

	月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用	5,200円 (税込)	6,500円 (税込)
3人用	6,480円 (税込)	8,120円 (税込)
4人用	8,280円 (税込)	10,330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

	月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用	200円 (税込) 別途プラス	240円 (税込) 別途プラス
3人用	250円 (税込) 別途プラス	300円 (税込) 別途プラス
4人用	300円 (税込) 別途プラス	360円 (税込) 別途プラス

3/9月

鶏肉のから揚げ

かに風味スパゲティサラダ・ひじき煮



●エネルギー/642kcal ●蛋白質/33.6g ●脂質/37.3g
●炭水化物/37.1g ●ナトリウム/1457mg (食塩相当量3.7g)
●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用 ●スパゲティ…小麦使用

3/10火

さけのはちみつ生姜焼き

とろとろなめこ汁・たたき胡瓜



●エネルギー/278kcal ●蛋白質/20.2g ●脂質/16.6g
●炭水化物/11.6g ●ナトリウム/1102mg (食塩相当量2.8g)

3/11水

豚肉のすりおろし生姜焼き

ツナ入リスパゲティサラダ



●エネルギー/464kcal ●蛋白質/26.2g ●脂質/26.4g
●炭水化物/23.9g ●ナトリウム/748mg (食塩相当量1.9g)
●すりおろし生姜炒めのたれ…小麦使用 ●スパゲティ…小麦使用

すりおろし
生姜炒めの
たれ

3/12木

羽根つきチーズ餃子

五目焼きビーフン・トマトのナムル



●エネルギー/492kcal ●蛋白質/21.2g ●脂質/20.1g
●炭水化物/55.0g ●ナトリウム/1811mg (食塩相当量4.6g)
●餃子…ラー油付…小麦使用 ●ナチュラルチーズ…乳使用

3/13金

牛じゃが (ビストロ)

豆腐野菜ハンバーグ

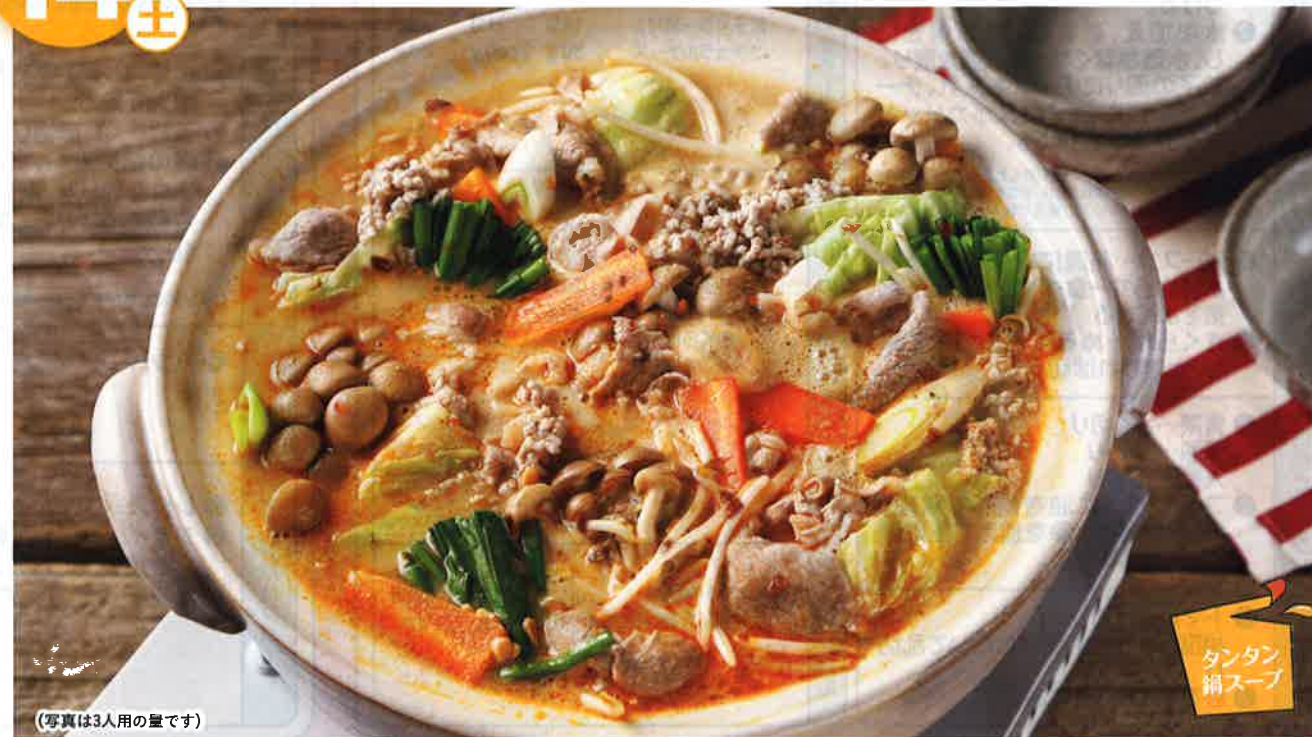


●エネルギー/375kcal ●蛋白質/18.7g ●脂質/12.2g ●炭水化物/46.6g
●ナトリウム/1102mg (食塩相当量2.8g) ●豆腐野菜ハンバーグ…小麦、卵使用

3/14土

タンタン鍋

●エネルギー/608kcal ●蛋白質/31.1g ●脂質/23.3g ●炭水化物/66.1g
●ナトリウム/1496mg (食塩相当量3.8g) ※麺の栄養量を含む
●タンタン鍋スープ…小麦、落花生使用 ●粉ラー油…小麦使用 ●生中華麺…小麦、卵使用



(写真は3人用の量です)

タンタン
鍋スープ

3/9

鶏肉のから揚げ

月

かに風味スパゲティサラダ・ひじき煮

調理時間

約35分

作り方

⑦ 鶏肉…おろした生姜、**a**をもみ込む

① 鶏肉に片栗粉をまぶし、中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、ちぎったレタスと共に盛る。

① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる(途中、コーンを加える)

① 胡瓜…せん切り
かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす
② ①、①を**b**であえる。

② ひじき…たっぷりの水につけて戻す

① 人参…半月又いちちょう切り
油揚げ…短冊切り
② 鍋に**c**、②、①を入れて蓋をして中火で煮る。

材料

	2人用	3人用	4人用
鶏肉のから揚げ			
若鶏モモ肉(一口カット)	300g	450g	600g
生姜	½カケ	1カケ	1カケ
酒	大1½	大2	大3
しょうゆ	大1½	大2	大3
片栗粉			
揚げ油			
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
かに風味スパゲティサラダ			
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
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
マヨネーズ			
塩			
しょうゆ			
ひじき煮			
油揚げ	½枚	1枚	1枚
小芽ひじき	10g	15g	20g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	140ml	180ml	240ml
さとう	大½	大¾	大1
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	大1	大1½	大2

3/10

さけのはちみつ生姜焼き

火

とろとろなめこ汁・たたき胡瓜

調理時間

約20分

作り方

① 魚…両面に塩、こしょうする
② 生姜…おろす→はちみつ、**a**と合わせる
③ フライパンに油を熱して魚を焼き、②を加えてからめる。

はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

① 玉葱…薄切り
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、青菜、なめこを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

① 胡瓜…すりこ木等で軽くたたき、ぶつ切り→ポリ袋に**b**と共にに入れて軽くもみ、しばらくおく

胡瓜をすりこ木等で繊維を壊すようにたたくことで、味が馴染みやすくなります。

材料

	2人用	3人用	4人用
さけのはちみつ生姜焼き			
さけ(80g)	2切	3切	4切
塩	少々	少々	少々
こしょう			
生姜	½カケ	½カケ	1カケ
はちみつ	½袋	½袋	1袋
水	大½	大¾	大1
しょうゆ	大½	大¾	大1
油	大½	大¾	大1
とろとろなめこ汁			
なめこ(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
油揚げ	½枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1½	大2	大2½
たたき胡瓜			
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩	小¼	小¼	小½
ごま油	少々	少々	少々

3/11

豚肉のすりおろし生姜焼き

水

ツナ入りスパゲティサラダ

調理時間

約20分

作り方

① キャベツ…ざく切り→耐熱器にのせ、塩、こしょうをして軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、たれで味付けしてキャベツと共に盛る。

豚肉を柔らかく、おいしく焼くコツは、強火で短時間に焼くことです。フライパンに1枚ずつ広げて焼くと短時間できれいに香ばしく焼けます。

⑦ ①で使用する湯を沸かす。

① 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、コーンを加える)
② 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る
③ ①、胡瓜、油をきったまぐろ油漬を**a**であえる。

材料

	2人用	3人用	4人用
豚肉のすりおろし生姜焼き			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
すりおろし生姜炒めのたれ	1½袋	2袋	3袋
油	大½	大¾	大1
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
塩	少々	少々	少々
こしょう			
ツナ入りスパゲティサラダ			
まぐろ油漬	1缶	1缶	2缶
スパゲティ	40g	60g	80g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
マヨネーズ			
塩			
こしょう			

3/12

羽根つきチーズ餃子

木

五目焼きビーフン・トマトのナムル

調理時間

約35分

作り方

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 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、餃子の周りにチーズを入れ、チーズが溶けて餃子の底がカリッとするとまで焼き上げる。

焼き上がった後、火を止めて少しおくとチーズがカリカリになり、フライパンから取り出しやすくなります。お好みで酢しょうゆをケチャップに変えても。

⑦ ビーフン…熱湯に約4分つける→水にさらす→食べやすく切る→水気をよくきる
① きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

① 青菜…ざく切り
玉葱…薄切り
人参…細切り
② フライパンに油を熱して鶏肉、①、①を炒め、⑦を加えて更に炒め、**a**で調味する。

① トマト…乱切り
胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り
② **b**を合わせ、①をあえる。

材料

	2人用	3人用	4人用
羽根つきチーズ餃子			
餃子クレープ付>ナチュラルチーズ	14コ	21コ	28コ
油	30g	40g	60g
酢	大½	大¾	大1
しょうゆ			
五目焼きビーフン			
若鶏コマ	50g	70g	100g
ビーフン	30g	40g	60g
青菜(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大¾	大1	大1½
ごま油	少々	少々	少々
こしょう			
トマトのナムル			
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
塩	小¼	小¼	小½
ごま油	小1	大½	大¾

3/13

牛じゃが(ビストロ)

金

豆腐野菜ハンバーグ

調理時間

約20分

作り方

① じゃが芋、人参…小さめの乱切り
乱切りより少し小さめに切ることで火の通りを早くします。

② 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮る。
③ 玉葱…くし形切り
④ ②の鍋に玉葱、**a**、牛肉を加えてアクを取りながら、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8～10分)。

じゃが芋に竹串がすっと通ったらOK!

⑦ ハンバーグ…解凍

① レタス…ちぎる
② フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、レタス、ミニトマトと共に盛り、ケチャップを添える。

材料

	2人用	3人用	4人用
牛じゃが(ビストロ)			
牛コマ	100g	150g	200g
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1½	大2	大2½
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1½	大2	大2½
豆腐野菜ハンバーグ			
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	4コ	6コ	8コ
油	大½	大¾	大1
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

3/14

タンタン鍋

土

タンタン鍋

調理時間

約30分

作り方

① えのき茸…根元を切る
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。最後にさっと熱湯に通した中華麺を加えて煮る。

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。

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
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
にら(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	¼ワ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
葱(冷蔵)	½本	½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	20g	30g	40g
すりごま	大½	大1	大1½
水	500ml	750ml	1000ml
生中華麺	2玉	2玉	3玉