

2022

YOSHIKE!

3/7号

お申込締切日

3月2日(水)
17:00

春わくわくメニュー

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5,720円▼
5,400円 (税込)

2人前

通常価格 約7,010円▼
6,650円 (税込)

3人前

通常価格 約7,140円▼
6,690円 (税込)

3人前

通常価格 約8,760円▼
8,210円 (税込)

4人前

通常価格 約9,120円▼
8,520円 (税込)

4人前

通常価格 約11,180円▼
10,460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)3/7
月

温玉のせびんバ

粉ラー油だれの冷やっこ・中華スープ

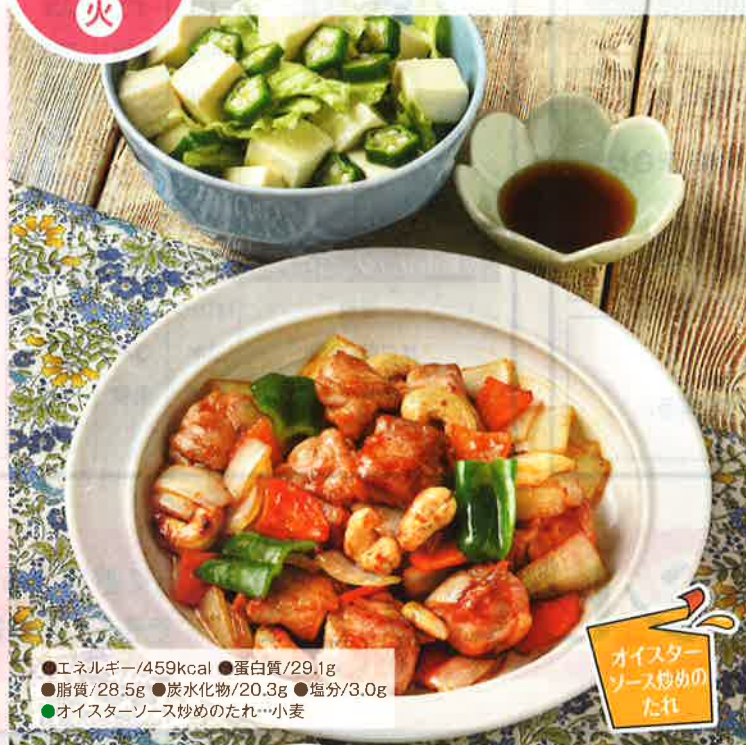


焼き肉のたれ

3/8
火

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

豆腐のサラダ



オイスターソース炒めのたれ

3/9
水

〈岡山〉デミカツ丼

ツナ大根・胡瓜と水菜のおかかポン酢



デミグラスソース

3/10
木

さけときのこのバターじょうゆ炒め

大根サラダ・焼麩のすまし汁

3/11
金

豚肉のごまごま焼き

ささみとキャベツのあえもの・さつま芋の塩きんぴら

3/12
土

〈北海道〉スープカレー

えびのサラダ



(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

温玉のせびんバ

粉ラー油だれの冷やっこ・中華スープ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
温玉のせびんバ			
牛バラ薄切り肉	130g	200g	270g
焼き肉のたれ	1袋	1½袋	2袋
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
青菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油	大½	大¾	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
温泉卵	2コ	3コ	4コ
粉ラー油だれの冷やっこ			
豆腐	1パック	1½パック	2パック
粉ラー油	10g	10g	15g
しょうゆ	小1	大½	大¾
ごま油	大1	大1½	大2
中華スープ			
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	¾ワ
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
こしょう	少々	少々	少々

作り方

① 青菜…ざく切り
人参…細切り

② 牛肉…食べやすく切る→たれをもみ込む

③ フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょう、温かいご飯に盛る。

④ 続いて②を炒めて③に盛り、温泉卵をのせる。

焼き肉のたれ

本醸造醤油をベースに香味野菜の風味をきかせた特製だれ。

① 豆腐…水気をきり、食べやすく切って盛る

② a、粉ラー油(お好みで加減)を合わせて①にかける。

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きいています。

① 太葱…斜め切り
にら…ざく切り

② 鍋にbを煮立て、①を入れて煮る。

火

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

豆腐のサラダ

調理時間
約20分

材料	2人用	3人用	4人用
鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め			
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小½	小¾	小1
油	大½	大¾	大1
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
カシューナッツ	30g	45g	60g
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋	4袋
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
豆腐のサラダ			
豆腐	1パック	1½パック	2パック
オクラ(冷蔵)	2本	3本	4本
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
味付けポン酢			

作り方

① 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、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

② 玉葱…乱切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
人参…いちょう切り

③ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。

④ 鶏肉に火が通ったら、②、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで調味する。

オイスターソース炒めのたれ

コク深いかきの風味をきかせつつ、しょうゆ等を加えて食べやすくとろみのあるたれです。

カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。

① オクラ…切り目を入れてラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2本約20秒)→さっと水にくぐらせて小口切り
豆腐…さいの目切り→水気をきる
レタス…ちぎる

② ①を盛り、味付けポン酢を添える。

水

〈岡山〉デミカツ丼

ツナ大根・胡瓜と水菜のおかかポン酢

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
〈岡山〉デミカツ丼			
若鶏ムネ肉	2枚	3枚	4枚
パン粉付(100g)(冷凍)			
揚げ油			
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋
ツナ大根			
まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1½
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大½	大¾	大1
胡瓜と水菜のおかかポン酢			
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
水菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
削り節	適量	適量	適量
味付けポン酢			

作り方

① キャベツ…せん切り

② カツは凍ったまま、約170～180℃の揚げ油で時々返ししながら揚げ、食べやすく切る。

③ 温かいご飯に①、②のをせ、デミグラスソースをかける。

デミグラスソース

ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクと旨みのあるソース。

① 大根、人参…乱切り

② 鍋にa、①、油をきったまぐろ油漬を入れ、蓋をして中火で煮る。

① 胡瓜…縦半分に切って斜め切り
水菜…ざく切り

② ①を盛って削り節を散らし、味付けポン酢をかける。

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

さけときのこのバターじゃようゆ炒め

大根サラダ・焼麩のすまし汁

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
さけときのこのバターじゃようゆ炒め			
さけ(80g)	2切	3切	4切
塩、こしょう	少々	少々	少々
エリンギ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
ほうれん草(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大½	大¾	大1
バター	小1	大½	大¾
しょうゆ	大1	大1½	大2
大根サラダ			
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マヨネーズ	大1½	大2	大2½
しょうゆ	小½	小½	小½
焼麩のすまし汁			
焼麩	4コ	6コ	8コ
太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	少々	小½	小½
しょうゆ	小1	大½	大¾
みりん	小1	大½	大¾

下ごしらえ

a 焼麩…ぬるま湯につけて戻す

作り方

① 魚…食べやすく切る→塩、こしょうして約5分おく

② エリンギ…食べやすく切る
ほうれん草…ざく切り
玉葱…薄切り

③ フライパンに油を熱し、水気を軽く拭いた魚を両面焼き、取り出す。

④ 続いて②を炒め、火が通ったら魚を戻し入れ、aで調味する。

① 大根…細切り
ミニトマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる

② ①を盛り、bを合わせてかける。

① 太葱…斜め切り

② 鍋にだし汁、①を入れて煮、軽く水気を絞ったcを加えてさっと煮、cで調味する。

金

豚肉のごまごま焼き

ささみとキャベツのあえもの・さつま芋の塩きんぴら

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のごまごま焼き			
豚モモ薄切り肉	200g	300g	400g
さとう	大¾	大1	大1½
酒	大1½	大2½	大3
しょうゆ	大1½	大2½	大3
ごま油	大¾	大1	大1½
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
白ごま	½袋	1袋	1½袋
黒ごま	½袋	1袋	1½袋
油	大½	大¾	大1
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ささみとキャベツのあえもの			
鶏ささみ	2本	2本	3本
酒	適量	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	160g	240g	320g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
味付けポン酢	適量	適量	適量
さつま芋の塩きんぴら			
さつま芋	150g	220g	300g
油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
みりん	大¾	大1	大1½

作り方

① 豚肉…食べやすく切る→aをもみ込む

② レタス…ちぎる

③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ごまを振り入れ、②と共に盛る。

① キャベツ…ざく切り→ゆでて取り出し(湯は取っておく)、水気を絞る

② ささみ…筋を取る→①の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く

③ 人参…せん切り

④ ①、②、③を盛り、味付けポン酢をかける。

① さつま芋…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす

② フライパンに油を熱して①を火が通るまで炒め、bを加えてからめる。

さつま芋は火が通りにくいので、蓋をして蒸し焼きにするとういでしょう。

土

〈北海道〉スープカレー

えびのサラダ

調理時間
約35分

材料	2人用	3人用	4人用
〈北海道〉スープカレー			
鶏手羽元	4本	6本	8本
塩	小½	小½	小½
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
にんにく	½かけ	½かけ	1かけ
生姜	½かけ	½かけ	1かけ
油	大½	大¾	大1
カレー粉	小½	小1	大½
水	600ml	900ml	1200ml
コンソメ	1コ	1½コ	2コ
カレールウ(甘口)	40g	60g	80g
しょうゆ	小1	大½	大¾
トマトケチャップ	大½	大¾	大1
ソース	大1	大1½	大2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
バター	小1	大½	大¾
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本	4本
油			
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
えびのサラダ			
小えび(冷凍)	50g	70g	100g
酒	適量	適量	適量
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
オリーブ油又サラダ油	大¾	大1	大1½
酢	小1	大½	大¾
塩	少々	小½	小½
こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ

a えび…解凍

作り方

① ミニトマト…半分に切る

② かぼちゃ…薄切り
アスパラ…食べやすく切る

③ 玉葱…くし形切り
にんにく、生姜…おろす

④ 鶏肉…骨に沿って切り目を入れる→塩、黒こしょうをもみ込む

⑤ 鍋に油、にんにく、生姜を入れて弱火にかけ、香りがでたら玉葱を加えて炒め、④を加えて焼く。カレー粉(お好みで加減)を加えてからめ、aを加えて煮立て、アクを取り、蓋をして中火で約10分煮る。

⑥ フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、②を揚げ焼く。

⑦ ⑤に火が通ったら、火を止めてカレールウ、bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて塩、こしょうで味を調え、バターを加えて混ぜ、器に盛って、①、⑥のをせ、ご飯を別盛りにする。

「スープカレー」は、通常のとろみがつけられたカレーとは違い、サラサラとしたスープ状の新感覚のカレーです。

① えび…背わたを取る→酒を加えた熱湯でゆでる→殻をむく

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)
サニーレタス…ちぎる

③ ①、②を盛り、cを合わせてかける。