

Monday 4/10 月 レンジで簡単！
そばろビビンバ
かにかまと青菜のスープ

- エネルギー365kcal
- 蛋白質23.5g ●脂質24.5g
- 炭水化物15.1g
- 食塩相当量3.0g
- プルコギソース…小麦使用
- 温泉卵…卵使用
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

from プチママ

フルコギソース付き!

火を使わずカンタン!
プルコギ味の
そばろ&温泉卵
がベストマッチ!

やと豚
半じ

Tuesday 4/11 火 チキンとポテトの
ガーリックバターソテー
コールスロー

- エネルギー509kcal
- 蛋白質23.7g ●脂質34.4g
- 炭水化物29.7g
- 食塩相当量2.4g

from プチママ

にんにくの風味で
ご飯がススム!
じゃが芋入りで食べ応えバツグンです!

やと豚
つくば鶏

Wednesday 4/12 水 ポークBBQ
ベーコンと白菜の
コンソメ煮

- エネルギー347kcal
- 蛋白質22.9g ●脂質22.9g
- 炭水化物16.6g
- 食塩相当量3.2g
- ベーコン…乳成分、卵使用

from プチママ

バーベキューソース付き!

お子様にも食べやすい
甘めのBBQソースをからめるだけ!

やと豚
半じ

Thursday 4/13 木 包丁いらす!
コク旨バター回鍋肉
かき玉わかめスープ

- エネルギー442kcal
- 蛋白質25.6g ●脂質31.7g
- 炭水化物18.6g
- 食塩相当量3.6g
- 回鍋醬…小麦使用
- 卵…卵使用

from Cut Meal

回鍋醬付き!
包丁いらす

人気メニューの
バターをプラスしてコクが出て
マイルドな味わいに!

やと豚
半じ

Friday 4/14 金 こどもも食べられる!
タンドリー風チキン
ウインナーと野菜のコンソメスープ

- エネルギー285kcal
- 蛋白質29.0g ●脂質14.0g
- 炭水化物14.6g
- 食塩相当量3.4g
- タンドリーチキンソース
(オイル入り)…小麦使用

from プチママ

タンドリーチキンソース付き!

タンドリーチキンソースにケチャップを加えて、
まるやかな味付け
にしました!

やと豚
つくば鶏

Saturday 4/15 土 ごちそう
すきやき
◎本日は前日お届けです。

- エネルギー411kcal
- 蛋白質34.5g ●脂質19.8g
- 炭水化物24.7g
- 食塩相当量3.7g
- 卵…卵使用

from プチママ

みんなが大好きなすきやき
関東風、関西風 お好みの調理方法で!
(写真は3人用の量です)

STOCKYARD
牛肩ロース使用!!

2023年 4/10号限定 4/5(水)
お申込み締切日 WEBは23:59まで

お肉好きさんのための
Good楽バリュー
カット野菜使用 Special Menu

お肉 menu 大集合

超お得な価格 プラス 超時短!

	Special スペシャルプライス Price	
	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	6,000円 (税込)	7,800円 (税込)
3人用	7,500円 (税込)	9,750円 (税込)
4人用	9,590円 (税込)	12,480円 (税込)

※裏面はレシピ：保管してください。 スマホで見られるレシピはこちら

ヨシケイアプリは
こちらから
「カテゴリー」の一番下にある「Good 楽バリュー」でご注文ください。



4/10(月) レンジで簡単!そぼろビビンバ
かにかまと青菜のスープ

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① 青菜…ざく切り
かにかま風味かまぼこ…フォークで裂く
- ② 鍋に①を煮立て、①、えのき茸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)。
- ③ 耐熱器にひき肉、ソースを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約3分30秒)、かたまりになっている部分をほぐし、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ なら…ざく切り
- ⑤ 別の耐熱器に人参、④、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気を絞り、⑤を加えてあえる。
- ⑥ 温かいご飯に③、⑤、温泉卵をのせる。

作り方

ブルコギソース
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	140g	210g	280g
ブルコギソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
なら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
酒	大1	大1 1/2	大2
さとう	小1	大1/2	大2/3
塩	小1/3	小1/2	小2/3
ごま油	大1	大1 1/2	大2
お好みで おろしにんにく	少々	少々	少々
温泉卵	2コ	3コ	4コ
かにかま風味かまぼこ	2本	2本	3本
カット えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1/2袋	1袋
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
こしょう	少々	少々	少々

4/11(火) チキンとポテトの
ガーリックバターソーテ
ー コールスロー

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① ジャガイモ…洗って皮付きのままくし形切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)
- 皮付きが苦手な方は皮をむいてからレンジ加熱しましょう。
- 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)
- ② にんにく…包丁の腹でつぶして芯を取る→ポリ袋に鶏肉、②と共に入れてもむ。
- ③ フライパンに油を熱して、②、玉葱を炒め、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 ツナフレーク油漬は油をきり、キャベツ、コーンと共に⑥をあえる。
- ⑤ ③に火が通ったら、じゃが芋を加え、バター、塩、こしょうを加えてからめ、パセリを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
にんにく	1かけ	1かけ	2かけ
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
じゃが芋(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
カット 玉葱(冷蔵)	100g	140g	140g
油	大1	大1 1/2	大2
バター	大1/2	大2/3	大1
塩	少々	小1/4	小1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
ツナフレーク油漬	1袋	1袋	2袋
カット キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう	少々	少々	少々

4/12(水) ポークBBQ
ベーコンと白菜のコンソメ煮

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① ベーコン…短冊切り
- ② 鍋に①、ぶなしめじ、人参、白菜、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)
- ③ 豚肉…塩、こしょうする
- ④ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。

作り方

バーベキューソース
にんにく、香辛料等を使用しながら、お子様にも食べやすい甘めの味に仕上げました。スモークの風味が特長です。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
油	大1/2	大2/3	大1
バーベキューソース	2袋	3袋	4袋
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
ベーコン	2枚	2枚	3枚
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
カット 白菜(冷蔵)	230g	340g	460g
水	170ml	220ml	300ml
コンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

4/13(木) 包丁いらす!コク旨バター回鍋肉
かき玉わかめスープ

from Cut Meal

調理時間
約10分

作り方

- ① 鍋に①を煮立て、もやし、わかめを加えて煮(目安として2人用約3~4分)、溶き卵を流し入れる。
- ② フライパンに油を熱して豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を中火~強火で炒め、回鍋醬を加えてからめ、火を止めてバターを加えて混ぜ合わせる。

作り方

回鍋醬
豆板醬のコクとごま油の風味がきいた味噌ベースのたれ。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
カット 白菜(冷蔵)	320g	480g	640g
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
バター	大2	大3	大4
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
こしょう	少々	少々	少々

4/14(金) こどもも食べられる♪
タンドリー風チキン
ウインナーと野菜のコンソメスープ

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① 鶏肉…ポリ袋にソース、ケチャップと共に入れてもむ
- ② トマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる
- ③ ウインナー…斜め切り
- ④ 鍋に①、③、玉葱、人参、えのき茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- ⑤ フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、②と共に盛る。

作り方

タンドリーチキンソース
クミン、ウコン、コリアンダーなどの香辛料の香り豊かなソースです。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉(一口カット)	240g	360g	480g
タンドリーチキンソース(オイル入)	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
トマトケチャップ	大2/3	大1	大1 1/3
油	大1/2	大2/3	大1
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
サニーレタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
ウインナー	2本	3本	4本
カット えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1/2袋	1袋
カット 白菜(冷蔵)	140g	160g	220g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々	少々

4/15(土) ごちそうすきやき
本日は前日お届けです。

from プチママ

調理時間
約20分

作り方

- ① ②で使用する湯を沸かす。
- ② しらたき…食べやすく切る→下ごしらえ①の湯をまわしかける
焼豆腐…食べやすく切る
水菜…ざく切り、太葱…斜め切り
えのき茸…根元を切ってばらす

方法①(関西風)
大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、色が変わってきたらさとう、しょうゆを加える。白菜、太葱を加え、水気が出てきたらその他の具材を加えて煮、溶き卵につけて食べる

方法②(関東風)
小鍋に①を煮立たせてわりしたを作っておく。大き目の鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、わりした、その他の具材を加えて煮、火が通ったら溶き卵をつけて食べる。

肉にも野菜にも味が均等につく調理法です。わりしたとは、鍋調理に使われる調味した煮汁のことです。

材料	2人用	3人用	4人用
牛肩ロース	200g	300g	400g
すきやき用(牛脂付)			
しらたき	80g	120g	160g
焼豆腐	1/2パック	1パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カット 白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱	1/2本	1/2本	1本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
卵	2コ	3コ	4コ
方法①(関西風)			
さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8
方法②(関東風)			
だし汁	70ml	100ml	130ml
さとう	大2	大3	大4
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大4	大6	大8
みりん	大2 2/3	大4	大5 1/3