

Monday
6/5月

パワーもりもり！
ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろにかまあん

from プチママ

- エネルギー/374kcal
- 蛋白質31.0g
- 脂質22.7g
- 炭水化物16.4g
- 食塩相当量3.3g
- 特製下味用たれ…小麦使用
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用



味付けは生姜の風味がきいた

特製下味用たれにおまかせでパパッと簡単♪



特製下味用たれ付き!

Thursday
6/8木

豚肉のごま焼き
コロコロはんぺんサラダ

from Cut Meal

- エネルギー/376kcal
- 蛋白質26.6g
- 脂質22.9g
- 炭水化物16.4g
- 食塩相当量2.5g



ごまの風味で食欲をそそる一品です!

肉増量で満足度アップ☆



Tuesday
6/6火

バターじょうゆで食べる
さけのムニエル
チキンと野菜のコンソメスープ

from プチママ

- エネルギー/277kcal
- 蛋白質25.9g
- 脂質13.5g
- 炭水化物15.1g
- 食塩相当量4.1g



さけのムニエルは

コクのあるバターと香ばしい醤油の風味が
たまらない美味しさです!



Friday
6/9金

包丁いらす!
チキン回鍋肉
わかめとレタスのスープ

from Cut Meal

- エネルギー/262kcal
- 蛋白質24.6g
- 脂質10.7g
- 炭水化物19.8g
- 食塩相当量3.3g
- 回鍋肉…小麦使用



回鍋肉を鶏ムネ肉でアレンジ!

豚肉よりも脂が少なく、
あっさりとした味わいに♪



回鍋肉付き!



包丁いらす

Wednesday
6/7水

鶏肉のねぎみそ
粉ラー油丼
はんぺんと野菜の和風スープ

from Cut Meal

- エネルギー/285kcal
- 蛋白質25.4g
- 脂質11.8g
- 炭水化物20.2g
- 食塩相当量3.6g
- ごまみそ…小麦使用
- 粉ラー油…小麦使用
- 白はんぺん…小麦、卵使用



ごまみそを使用したお手軽コク旨丼!

葱の風味と粉ラー油の
ザクザク食感が美味しい☆



ごまみそ付き!

Saturday
6/10土

子ども食べられる♪
ガパオ風ご飯
フォー風えびビーフンスープ

from プチママ

- エネルギー/415kcal
- 蛋白質30.7g
- 脂質21.3g
- 炭水化物28.1g
- 食塩相当量4.2g
- 卵…卵使用
- むきえび…えび使用



本日は前日お届けです。

タイの定番料理を

お子様にも食べやすい味にアレンジ!
フライパンひとつでパパッとできます♪



まるやがスイーツデザート付き!

2023年
6/5週

お申込締切日
5/31(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~6/5週限定~

Special menu
スペシャルメニュー

Good楽
バリュー

超お得な価格 プラス 超時短!

	スペシャルプライス	
	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	6,000円 (税込)	7,060円 (税込)
3人用	7,500円 (税込)	8,850円 (税込)
4人用	9,590円 (税込)	11,280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。



6/5月

パワーもりもり!ポーク野菜炒め
すくい豆腐のどろどろにかまあん

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ①青菜…ざく切り
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
- ②鍋に①、②を入れて蓋をして
中火で煮る
(目安として2人用約2~3分)。
- ③豚肉…
ポリ袋にたれと共に入れてもむ
- ④にら…ざく切り
- ⑤豆腐は耐熱器にのせ、
ラップをかけずに電子レンジで
加熱する
(目安として1パック約2分30秒)。
水気をきり、スプーンですくって盛る。
- ⑥②に火が通ったら、一度火を止め、
よく混ぜた水溶き片栗粉
(同量の水で溶く)を全体に入れて
混ぜ、再び煮立たせ、
とろみがついたら豆腐にかける。
- ⑦フライパンに油を熱して
豚肉、玉葱、人参、もやしを炒め、
にらを加えてさっと炒め、
塩、こしょうで味を調える。

特製下味用たれ
おろし生姜が香る和風醤油だれです。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
特製下味用たれ	2袋	3袋	4袋
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
カット野菜(冷蔵) (玉葱・人参)	130g	140g	200g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
水	100ml	120ml	160ml
鶏がらスープの素	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小1	大1/2	大2/3

6/6火

バターじょうゆで食べる
さけのムニエル
チキン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トマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
 - ②鍋に水、コンソメ、キャベツ、玉葱、
人参を入れて煮立て、鶏肉を加えて
蓋をして中火で煮
(目安として2人用約5分)、
③を加えて調味する。
 - ③魚(冷凍の場合は解凍する)
…キッチンペーパーで水気を拭き、
両面に塩、こしょうする
 - ④ポリ袋に水気を拭いた魚、
小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って
軽く振り、全体にまぶす。
 - ⑤フライパンに油、バターを熱して
余分な小麦粉を落とした魚を
表になる方から焼き、裏返して
さらに焼いて盛り、①を添える。
- 魚の身が厚い場合は、
蓋をして蒸し焼いてください。
- ⑥⑤のフライパンの汚れを拭き取り、
②を入れて火にかけ、煮立ったら
魚にかける。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
さけ(80g)	2切	3切	4切
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	適量
油	小1	大1/2	大2/3
バター	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
若鶏コマ	50g	70g	100g
カット野菜(冷蔵) (キャベツ、玉葱、人参)	230g	290g	400g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々	少々

6/7水

鶏肉のねぎみそ粉ラー油丼
はんぺんと野菜の和風スープ

from Cut Meal

調理時間
約15分

作り方

- ①白はんぺん…解凍する
 - ②白はんぺん…角切り
 - ③鍋に④、塩、白菜、玉葱、人参、
②を入れて煮る
(目安として2人用約5分)。
 - ④鶏肉…ポリ袋に入れて
塩、こしょうし、片栗粉を加えてまぶす
- 片栗粉をまぶす際、ポリ袋に空気が
入った状態で振ると、薄くまぶす
ことができます。
- ⑤フライパンに油を熱して
鶏肉を焼き、焼き色がついたら
裏返して蓋をして弱火で蒸し焼く。
 - ⑥⑤に火が通ったら、
ごまみそを加えてからめ、
温かいご飯にのせ、
小口切りにした細葱、
粉ラー油(お好みで加減)を散らす。
- ごまみそ
三温糖の甘み、かつおエキスの旨み、
ごまの風味がきいたみそだれ。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉 (一口カット)	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大1/2	大2/3	大1
油	大1/2	大2/3	大1
ごまみそ	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g
白はんぺん(冷凍)	2/3枚	1枚	1 1/3枚
カット野菜(冷蔵) (白菜、玉葱、人参)	200g	300g	400g
だし汁	400ml	600ml	800ml
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1
塩	小1/3	小1/2	小2/3

④の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんColo(火) 221番で販売)

	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	大2/3	大1	大1 1/3
水	400ml	600ml	800ml

6/8木

豚肉のごま焼き
コロコロはんぺんサラダ

from Cut Meal

調理時間
約10分

作り方

- ①白はんぺん…解凍する
- ②グリーンリーフ…ちぎる
白はんぺん…角切り
ミニトマト…くし形切り
- ③豚肉…
ポリ袋に④と共に入れてもむ
- ④フライパンに⑤の油を熱し、
カット野菜を炒めて
塩、こしょうして盛る。
- ⑤続いて⑥の油を足し、③を焼いて
ごまを振り、④に盛る。
- ⑥②を盛り、
お好みのドレッシングをかける。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
さとう	大1/2	大2/3	大1
酒	大1 1/3	大2	大2 2/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
お好みで おろしにんにく	少々	少々	少々
油	小2/3	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
カット野菜(冷蔵) (キャベツ、玉葱)	180g	270g	360g
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
白はんぺん(冷凍)	1枚	1 1/2枚	2枚
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みの ドレッシング	適量	適量	適量

6/9金

包丁いらず!チキン回鍋肉
わかめとレタスのスープ

from Cut Meal

調理時間
約15分

作り方

- ①鶏肉…
ポリ袋に②と共に入れてもむ
 - ②鍋に③、わかめを入れて煮立て、
ちぎったレタスを加えてさっと煮る。
 - ③フライパンに油を熱して
①、カット野菜を炒め、
回鍋醬を加えてからめる。
- 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。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g	400g
酒	大1/2	大2/3	大1
片栗粉	大1/2	大2/3	大1
カット野菜(冷蔵) (キャベツ・玉葱・ ピーマン・人参)	320g	480g	640g
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
レタス(冷蔵)	適量	適量	適量
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

6/10土

こどもも食べられる♪
ガパオ風ご飯
フォー風えびビーフンスープ

本日は前日
お届けです。

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ①えび…解凍する
 - ②にら…ざく切り
えび…キッチンペーパーで水気を拭く
 - ③鍋に④を煮立て、えび、もやし、
ビーフンを入れて蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4分)。
 - ④なす…角切り
 - ⑤フライパンに⑥の油を熱し、
ひき肉、玉葱、④を炒め、⑦、ソース、
バジルを加えてからめ、
温かいご飯と共に盛る。
 - ⑥⑤のフライパンの汚れを拭き取り、
⑧の油を足して目玉焼きを作り
(半熟程度でもOK)、⑥にのせる
- お子様でも辛さを感じず、
美味しくお召し上がりいただけます。
- ⑦③に火が通ったら、
にらを加えてさっと煮る。
- まろやかスイートチリソース
酸味がきいた甘めの仕上り。
にんにくとコリアンダーを加えて
風味とコクをプラスしました。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
カット玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
なす	1本	1本	2本
油	大1/2	大2/3	大1
まろやか スイートチリソース	2袋	3袋	4袋
乾燥バジル	1/2袋	1袋	1袋
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
塩、こしょう	少々	少々	少々
卵	2コ	3コ	4コ
油	小2/3	小1	大1/2
むきえび(冷凍)	50g	70g	100g
ビーフン	30g	40g	60g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
水	500ml	750ml	1000ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
こしょう	少々	少々	少々