

Monday 2/19月 鶏そぼろごはん 具だくさん豚汁

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,220円
198	3人用 1,530円
199	4人用 1,950円



天丼のたれで簡単調味のお手軽そぼろごはん♪
ほんのり甘い炒り卵と
鶏ひき肉のそぼろが相性抜群です!



天丼のたれ付き!

Thursday 2/22木 国産いわしの蒲焼き丼 舞茸のみそ汁

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,400円
498	3人用 1,790円
499	4人用 2,310円



TV番組で人気No.1!
甘辛いタレで味付けしたいわしは
ご飯がすすむ美味しさ!
下処理不要で、焼いて味付けするだけの
簡単メニュー!



包丁いらす

Tuesday 2/20火 おろしソースでからめるだけ! 豚肉のおろしソース チーズマカロニサラダ・青菜のさっと煮

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,310円
298	3人用 1,640円
299	4人用 2,090円



人気メニューが再登場
おろしソースでからめるだけ!



大根おろしソース付き!

Friday 2/23金 とろ〜りチーズの完熟トマト鍋

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,200円
598	3人用 1,500円
599	4人用 1,910円

とろ〜りチーズが食欲そそる♪
お子様でも野菜をたっぷり食べられる
人気の洋風鍋です!



フレッシュトマトのおまけ付き!
角切りにして煮込めば
更に旨味UP!

Wednesday 2/21水 ジューシー! 牛サイコロステーキ たまご巾着の煮もの

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,180円
398	3人用 1,470円
399	4人用 1,880円



牛肉を食べやすく成型した
ソフトな食感のサイコロステーキ★



ちびっ子付おき墨

Saturday 2/24土 ふわとろ卵のハンバーグオムライス チキンとほうれん草のコンソメスープ

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,470円
698	3人用 1,830円
699	4人用 2,330円



ハンバーグがプロの味に
グレードアップ!
箸でもほぐせる柔らかさ・溢れ出す肉汁を
お楽しみ下さい!



本日は前日お届けです。

2024年 2/19週 お申込締切日 2/14(水) WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~2/19週限定~

Special menu

スペシャルメニュー

Good楽バリュー

ラック

~今回のGood楽バリューも~
1日ごとでも注文可能!!

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5日間合計 月~金	6日間合計 月~土
2人用	6,310円(税込)	7,780円(税込)
3人用	7,930円(税込)	9,760円(税込)
4人用	10,140円(税込)	12,470円(税込)

▼まとめてのご注文でお得!▼ (土曜日までとらなきや損!)

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	6,180円(税込)	7,400円(税込)
3人用	7,730円(税込)	9,270円(税込)
4人用	9,880円(税込)	11,820円(税込)

※裏面はレシピ：保管してください。

ヨシケイアプリはこちらから
通しのご利用は「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。

【お申込書での注文】 1日ごとご利用の場合は3桁の番号を記入欄に、まとめてご利用の場合は希望する日数の記入欄にご記入ください。

2/19(月) 鶏そぼろごはん
具だくさん豚汁

作り方

- ごぼう…水にさらす
青菜…ざく切り
- 鍋にだし汁、①(青菜以外)、大根、人参を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。
- 溶き卵にaを加えて混ぜ、フライパンに入れて3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。

作り方

[コツ]
卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。

- ③のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- ⑤温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。
- ⑥②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
天井のたれ	2袋	3袋	4袋
卵	2コ	2コ	3コ
さとう	大2/3	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々
刻みのり	1袋	1袋	2袋
天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。			
豚コマ	50g	70g	100g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
カット カット野菜(冷蔵)	130g	190g	260g
(大根・人参)			
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/3	大2	大2 2/3

2/20(火) おろしソースでからめるだけ
豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ・青菜のさっと煮

作り方

- マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、人参を加える)
- 胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る
- ①、②をeであえる。
- 青菜…ざく切り
油揚げ…短冊切り
- 鍋にbを煮立て、④を入れてさっと煮る。
- フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、おろしソースを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

作り方

大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

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

	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料	小1/2	小2/3	小1
(お好みで加減)			
水	170ml	220ml	300ml
塩	少々	小1/4	小1/3

調理時間 約25分

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	160g	240g	320g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
油	大1/2	大2/3	大1
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
マカロニ	40g	60g	80g
スティックチーズ	2本	2本	3本
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
マヨネーズ			
a 塩			
c しょう油			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
青菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
だし汁	170ml	220ml	300ml
塩	少々	小1/4	小1/3
しょう油	小1/2	小2/3	小1
みりん	大1/2	大2/3	大1

2/21(水) ジューシー!
牛サイコロステーキ
たまご巾着の煮もの

作り方

- 牛サイコロステーキ…解凍する
- 鍋にb、ぶなしめじ、人参を入れ、中火で煮立てる。
- 油揚げ…半分切る
→卵を小皿に1つずつ割り入れ、油揚げに入れて口を楊枝でとめる

[コツ] 菜箸で油揚げを押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。

- ②の鍋にcを加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- 青菜…ざく切り
→耐熱器にコーンと共に入れ、塩、こしょうしてバターをのせる
→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
- aを合わせる。
- 牛サイコロステーキを転がしながら中火で焼き、蓋をして弱火にする。

牛サイコロステーキを焼く時は
フライパンに油をひかなくてOK!

- 牛サイコロステーキに中まで火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、aを加えてからめ、⑤と共に盛る。

調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)	200g	300g	400g
酒	大1	大1 1/2	大2
しょう油	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター	小1	大1/2	大2/3
マーガリン			
牛肉を食べやすくサイコロ状に成型しました。 やわらかく、ジューシーな美味しさです。			
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょう油	大1/3	大2	大2 2/3
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
bの調味料は和風万能調味料なら簡単! (すまいるごはんコレdoで定期販売)			
cの調味料は和風万能調味料なら簡単! (すまいるごはんコレdoで定期販売)			
和風万能調味料 大1/3 大2 大2 2/3 (お好みで加減)			
水	170ml	220ml	300ml

2/22(木) 国産いわしの蒲焼き丼
舞茸のみそ汁

作り方

- タレ…解凍する
- 舞茸…食べやすくほぐす
- 鍋にだし汁、舞茸、もやし、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- フライパンに油を熱し、凍ったままのいわしを焼き、火を止めて余分な油を拭き取り、①を加えてからめる。
- 温かいご飯に④をのせ、ちぎった青じその葉、ごまを散らす。
- ③に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

調理時間 約10分

材料	2人用	3人用	4人用
国産いわしの蒲焼(冷凍)			
いわし(打ち粉付)	160g	240g	320g
(10枚)	(15枚)	(20枚)	
タレ(50g)	1袋	1 1/2袋	2袋
油	大1/3	大2	大2 2/3
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
舞茸(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット カット野菜(冷蔵)	110g	160g	220g
(玉葱・人参)			
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/3	大2	大2 2/3

2/23(金) とろ〜りチーズの
完熟トマト鍋

作り方

- ウインナー…斜め半分に切る
- 鍋にオリーブ油、お好みでおろしにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、鶏肉を加えて表面の色が変わるまでさっと炒める。
- ①、人参、玉葱、キャベツ、完熟トマトスープの素、水を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~10分)。
- ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り
→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分30秒)
トマト…トマト角切り
- ③に火が通ったら、ブロッコリー、トマトを加えて黒こしょうを振り、ちぎったチーズを散らし、チーズが溶けるまで煮る。

スープには具の旨みが出ているので、鍋あとにご飯を加えてリゾットにするのもおすすめ!

調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉(一口カット)	200g	300g	400g
ウインナー	2本	3本	4本
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
トマト	小1コ	小1コ	1コ
カット カット野菜(冷蔵)	340g	460g	620g
(キャベツ・玉葱・人参)			
オリーブ油	大1/2	大2/3	大1
又サラダ油			
お好みで	少々	少々	少々
おろしにんにく			
完熟トマトスープの素	3袋	4 1/2袋	6袋
水	500ml	750ml	1000ml
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
スライスチーズ	2枚	2枚	3枚
完熟トマトスープの素 完熟トマトペーストの甘みとセロリ、ローレルの風味がきいた煮込みスープ。			

2/24(土) ふわとろ卵のハンバーグオムライス
チキンとほうれん草のコンソメスープ

作り方

- ハンバーグ…凍ったままの商品の内袋の表面に5~6カ所小さな穴を明け、耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として2コ約6分)
- ほうれん草…ざく切り
- 鍋にe、大根、人参を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする
bのバターを加えて混ぜ、盛る。
- 温かいご飯に
cのバターを加えて混ぜ、盛る。
- フライパンにaの油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状にし、⑤にハンバーグと共にのせる。
- ⑥のフライパンの汚れを拭き、cの油を足してぶなしめじを炒め、火が通ったら火を止め、デミグラスソース、dのバターを加えてからめ、⑥にかけ、パセリを散らす。
- ③に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと煮る。

調理時間 約20分

材料	2人用	3人用	4人用
ハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
卵	3コ	5コ	6コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
a 油	大2/3	大1	大1 1/3
b バター	大1	大1 1/2	大2
c 油	大1/2	大2/3	大1
デミグラスソース	4袋	6袋	8袋
d バター	大1/2	大2/3	大1
乾燥パセリ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
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のあるソース。			
若鶏コマ	50g	70g	100g
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット カット野菜(冷蔵)	130g	190g	260g
(大根・人参)			
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
塩、こしょう	少々	少々	少々