2024 6 | 10週

ご注文締切日 6 | 5 水 WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～6/10 週限定～

Special Menu スペシャル メニュー

Good楽バリュー ラック

1日ごとでのご利用OK!!
各メニュー記載の料金表をご確認ください。

6日間のご利用で驚きの価格!!

5日間(月～金) 6日間(月～土) はさらにお得!!

月～土はプチママよりおトク♡

	5日間 月～金	6日間 月～土
2人用	特別価格 通常価格 6,680円 6,180円(税込)	特別価格 通常価格 8,030円 7,330円(税込)
3人用	特別価格 通常価格 8,400円 7,730円(税込)	特別価格 通常価格 10,130円 9,180円(税込)
4人用	特別価格 通常価格 10,730円 9,880円(税込)	特別価格 通常価格 12,960円 11,710円(税込)

今週の推し!! Saturday 6/15 土 ジューシー！牛サイコロステーキ たまご巾着の煮もの

プチママ

本日分は前日お届けです。

調理時間 約15分

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,350円
698	3人用 1,730円
699	4人用 2,230円

牛肉を食べやすく成型した
ジューシーでソフトな食感の
サイコロステーキ★

今回はサイコロステーキ なんと!! 1.5倍 (1人あたり100g→150g)

※画像はイメージです。

Monday 6/10 月 豚しゃぶサラダ 豆腐と青菜のごまみそ汁

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,350円
198	3人用 1,690円
199	4人用 2,150円

プチママ

調理時間 約20分

豚しゃぶはゆでるだけの簡単調理♪
胡瓜はスライサーを使ってラクラク！

Tuesday 6/11 火 氷温づくり さばの塩焼き つるつる春雨の和風炒め

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,360円
298	3人用 1,700円
299	4人用 2,170円

プチママ

調理時間 約15分

さばは人気の焼き魚！
DHAやEPAなど、栄養素が豊富に含まれる
嬉しい食材です♪

＼とろけるような美味しさ!!／

Wednesday 6/12 水 焼き鳥丼 ツナサラダ・ごぼうの塩きんぴら

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,390円
398	3人用 1,740円
399	4人用 2,220円

楽定番

調理時間 約30分

甘辛い照り焼き風の
味付けが美味しい！

Thursday 6/13 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

Cut Meal (カット ミール)

調理時間 約10分

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！

包丁いらず

Friday 6/14 金 ごまだれ冷やしうどん 野菜のせ豆腐ステーキ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,180円
598	3人用 1,480円
599	4人用 1,880円

Cut Meal (カット ミール)

調理時間 約15分

うどんはゆでる手間なく
レンジでパパッと☆
暑くなるこの時季におすすめ♪

味変できる★

ヨシケイのやみつき粉ラー油のおまけ付き！

ごまだれ付き

ご注文の方法はコチラ

【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。

スマホで見られるレシピはこちら

裏面はレシピ 保管してください

6/10 (月) 豚しゃぶサラダ
豆腐と青菜のごまみそ汁

(エ) 277kcal (蛋) 27.1 g (脂) 13.7 g (炭) 13.1 g (塩) 3.3 g

調理時間 約20分

作り方

下ごしらえ

❶ ❺で使用する湯を沸かす。

作り方

❷青菜…ざく切り

❸鍋にだし汁、人参、大根を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜4分)。

❹胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
グリーンリーフ…ちぎる

胡瓜は包丁で切ってもOK！

❺豚肉…食べやすく切る→酒を加えた❶の湯でゆで、冷ます

❻豆腐…水気をきり、さいの目切り

❼ ❸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、豆腐を加えて沸騰直前に火を止め、すりごまを振る。

❽ ⓐを合わせる。

❾ ❹、豚肉を盛り、ⓐをかける。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
豚しゃぶサラダ	豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用	200g	300g	400g
	酒	適量	適量	適量
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	ⓐ さとう	大2/3	大1	大1 1/3
	ⓐ 酢	大1 1/3	大2	大2 2/3
	ⓐ しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
豆腐と青菜のごまみそ汁	豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
	青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
	カット カット野菜(冷蔵)(大根・人参)	130g	190g	260g
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
	すりごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋

使用する時短キッチングッズ
スライサー(薄切り用)
※スライサーで手を切らないように注意してください。野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

6/11 (火) 氷温づくり さばの塩焼き
つるつる春雨の和風炒め

(エ) 440kcal (蛋) 29.6 g (脂) 24.6 g (炭) 29.3 g (塩) 3.6 g

調理時間 約15分

作り方

下ごしらえ

❶春雨…たっぷりの熱湯に約2分つける

作り方

❷魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。

《フライパンで気軽に焼き魚》
魚を焼く為のクッキングシートやアルミホイルを使用するのもおすすめ！

❸春雨…水にさらす→水気をよくきる

❹ウインナー…斜め切り

❺ ⓐを合わせる。

❻フライパンにごま油を熱して❹、ぶなしめじ、玉葱、人参、キャベツ、春雨を炒め、ⓐで調味する。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
さばの塩焼き	塩さば(フィーレ)(100g)	2枚	3枚	4枚
つるつる春雨の和風炒め	ウインナー	2本	2本	3本
	春雨	40g	60g	80g
	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 カット野菜(冷蔵)(キャベツ・玉葱・人参)	280g	360g	500g
	ごま油	大1/2	大2/3	大1
	だし汁	40ml	60ml	80ml
	ⓐ さとう	大1/2	大2/3	大1
	ⓐ 酒	大1	大1 1/2	大2
	ⓐ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	ⓐ 塩、こしょう	少々	少々	少々

『氷温づくり』って？
魚の氷結点ギリギリの温度帯(氷温)で貯蔵・熟成・加工し、鮮度を保ちながら旨みを引き出す技術

6/12 (水) 焼き鳥丼
ツナサラダ・ごぼうの塩きんぴら

(エ) 479kcal (蛋) 28.5 g (脂) 29.7 g (炭) 23.3 g (塩) 3.8 g ●卵…卵使用

調理時間 約30分

作り方

❶枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
グリーンリーフ…ちぎる
胡瓜…乱切り

❷ ❶、油をきったツナフレークを盛り、お好みのドレッシングをかける。

❸鍋にごま油を熱してごぼうを炒め、ⓒを加えて炒りつけ、ごまを散らし、お好みで唐辛子粉を振る。

❹鶏肉…塩、こしょうする

❺溶き卵にⓑを加えてフライパンに入れ、3〜4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作り、取り出す。

[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。

❻フライパンの汚れを拭き取って油を熱し、薄く小麦粉をまぶした鶏肉を焼き、ⓐを加えてからめる。

❼温かいご飯に❺、❻をのせる。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
焼き鳥丼	若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	小麦粉	適量	適量	適量
	油	大1/2	大2/3	大1
	ⓐ さとう	小1	大1/2	大2/3
	ⓐ しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
	ⓐ みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
	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
ツナサラダ	ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
	むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	お好みのドレッシング	適量	適量	適量
ごぼうの塩きんぴら	カット ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
	ごま油	大1/2	大2/3	大1
	ⓒ 塩	少々	小1/4	小1/3
	ⓒ みりん	大1/2	大2/3	大1
	白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋
	唐辛子粉	適量	適量	適量

6/13 (木) 国産いわしの蒲焼き丼
舞茸のみそ汁

(エ) 320kcal (蛋) 18.9 g (脂) 16.9 g (炭) 23.0 g (塩) 3.4 g ●国産いわしの蒲焼…小麦使用

調理時間 約10分

作り方

下ごしらえ

❶タレ…解凍する

作り方

❷舞茸…食べやすくほぐす

❸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)。

❹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、❶を加えてからめる。

❺温かいご飯に❹をのせ、ちぎった青じその葉、ごまを散らす。

❻ ❸に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
国産いわしの蒲焼き丼	国産いわしの蒲焼(冷凍)			
	いわし(打ち粉付)	160g(10枚)	240g(15枚)	320g(20枚)
	タレ(50g)	1袋	1 1/2袋	2袋
	油	大1 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
舞茸のみそ汁	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)(玉葱・人参)	110g	160g	220g
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

6/14 (金) ごまだれ冷やしうどん
野菜のせ豆腐ステーキ

(エ) 521kcal (蛋) 21.2 g (脂) 19.7 g (炭) 63.7 g (塩) 5.3 g ●レンジ用うどん…小麦使用 ●ポークハム…乳成分、卵使用 ●ごまだれ…小麦使用

調理時間 約15分

作り方

下ごしらえ

❶ほうれん草…解凍する

❷豆腐…1人3切当てに切る
→充分に水気をきる

【電子レンジで簡単水切り！】
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ならないように並べて加熱(目安として1パック約2分〜2分30秒)

作り方

❸うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分30秒)
→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る

❹わかめ…水につけて戻す
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)
胡瓜…小口切り、ハム…食べやすく切る

❺フライパンに油を熱して❷を焼き、盛る。

❻ ❺のフライパンにバターを熱して、ほうれん草、人参を炒め、ⓐを加えて少し煮詰め、❺にかける。

❼ ❸に❹をのせ、ごまだれ、マヨネーズをかける。

小袋調味料付き／ごまだれ
ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かして香り豊かに仕上げました。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
ごまだれ冷やしうどん	レンジ用うどん(200g)(冷凍)	2玉	3玉	4玉
	ポークハム	2枚	3枚	4枚
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	2/3本	1本
	乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	ごまだれ	2袋	3袋	4袋
	マヨネーズ	適量	適量	適量
	粉ラー油	10g	15g	20g
野菜のせ豆腐ステーキ	豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
	油	大1/2	大2/3	大1
	カット ほうれん草(冷凍)	40g	60g	80g
	カット 人参(冷蔵)	20g	30g	40g
	バター又マーガリン	小1	大1/2	大2/3
	ⓐ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
	ⓐ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	ⓐ みりん	大2/3	大1	大1 1/3

粉ラー油のおまけ付き!!
味変してみてね!!

6/15 (土) ジューシー！牛サイコロステーキ
たまご巾着の煮もの

本日分は前日お届けです。

(エ) 591kcal (蛋) 30.7 g (脂) 41.9 g (炭) 19.8 g (塩) 3.9 g ●牛サイコロステーキ…卵使用 ●卵…卵使用

調理時間 約15分

作り方

下ごしらえ

❶牛サイコロステーキ…解凍する

作り方

❷鍋にⓑ、ぶなしめじ、人参を入れ、中火で煮立てる。

❸油揚げ…半分に切る
→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。

❹ ❷の鍋に❸を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

❺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)

❻ ⓐを合わせる。

❼フライパンを熱し、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！

❽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、ⓐを加えてからめ、❺と共に盛る。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
ジューシー！牛サイコロステーキ	牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)(通常の1.5倍)	300g	500g	600g
	ⓐ 酒	大1 1/2	大2 1/4	大3
	ⓐ しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
	ⓐ みりん	大1 1/2	大2 1/4	大3
	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
	バター又マーガリン	小1	大1/2	大2/3
たまご巾着の煮もの	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
	ⓑ しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
	ⓑ みりん	大2/3	大1	大1 1/3

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。

ⓑ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)

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

株式会社ヨシケイ埼玉
〒359-0014 埼玉県所沢市亀ヶ谷249-1
FreeDial 0120-29-6211
(月曜日から金曜日10:00〜16:00)
(当社休日、営業時間外は留守番電話でお受けいたします)

※電子レンジは500Wを目安にしております。機種により加熱時間が異なりますのでご注意ください。
※カット済野菜でお届けする商品は緑色で表示してあります。
※栄養価は、(エ)…エネルギー、(蛋)…蛋白質、(脂)…脂質、(炭)…炭水化物、(塩)…食塩相当量にて掲載してあります。
※アレルギー物質表示／お届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を●印にて表示してあります。
※赤文字の調味料はご家庭でご用意ください。 ※各メニューの消費期間はお届け日の翌々日となります。

本紙がレシピとなりますので、大切に保管ください。