













## 【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 -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。





12/8周

作

方

パワーもりもり! ポーク野菜炒め

すくい豆腐のとろとろかにかまあん

● 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)。

❸ 豚肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ

4 玉葱…薄切り、人参…細切り 〈カット済〉 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。

6 2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。

小袋調味料付き/特製下味用たれ おろし生姜が香る和風醤油だれです。

1 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、

鶏肉、カット野菜、半分に折った

スパゲティを加えて蓋をして中火で

② フライパンに多めの油(1cmくらい)を

熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、

ちぎったサニーレタスと共に盛り

香味じょうゆだれをかける。

ので、ご注意ください。

味を調える。

※魚は骨が残っていることがあります

3 ①に火が通ったら、塩、黒こしょうで

小袋調味料付き/香味じょうゆだれ 葱、にんにく、生姜などを醤油ベースのたれ に仕上げました。酢を加えて、コクがある

中にもさっぱりとした味わい。

① 374kcal (蛋) 31.0 g (脂) 22.7 g (炭) 16.4 g 塩 3.3 g ●特製下味用たれ…小麦使用 ● かに風味かまぼこ \_\_\_ 約20分 材料 …小麦、卵、かに使用

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 300 a 小1二 小1二 30g 40g 60g 人参(冷蔵) にら(冷蔵) 1/5ワ 1/4ワ 1/3ワ

大1/2 大2/3 大1 塩、こしょう 少々 豆腐 1/\cdots \nu 1 1/2\n \nu \nu 2/\n \nu \nu 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 100ml 120ml 160ml 鶏がらスープの素 小1 大1/2 大2/3 りょうゆ 小1 大1/2 大2/3 少々 少々 少々 塩、こしょう

12/9例

チキンカレー

1 玉葱…くし形切り √カット済

じゃが芋、人参…乱切り 〈カット

水を加えて蓋をして中火で煮る。

(お好みで加減)を加えて煮る。

中火にかける(沸騰後約4分)。

(目安として2人用約50秒)

お好みのドレッシングをかける

グリーンリーフ…ちぎる

3 トマト…乱切り

40.2、3を盛り、

ホットスパイスは、辛みを調節する

火が通ったら火を止め、ルウを加えて

シーズニング。お好みの辛さに調節できます。

動に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして

火を止めて蓋をしたまま約3~4分蒸らし

流水で約1~2分冷やし、半分に切る。

少ない量の水で作る、エコなゆで卵です。蒸ら

す時間で黄身の固まり具合を調整できます。

② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱

混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイス

チキンカレー 半熟卵のサラダ

-

② フライパンに油を熱して鶏肉、◐を炒め

半熟卵のサラダ

※ナチュラルチーズの栄養価は含まれません(エ) 535kcal (蛋) 28.3 g (脂) 30.9 g (炭) 42.6 g

(重) 3.4 g ● カレールウ(甘口)…小麦、乳成分使用 (約30分) ●卵…卵使用 ●卵…卵使用材料●ナチュラルチーズ…乳成分使用

2人用 3人用 4人用 材料 400g 若鶏モモ角切り肉 200g 300g じゃが芋 27 37 47 玉葱 小11つ 1 🗆 1 人参(冷蔵) 40 g 60 g 80 g 大1/2 大2/3 - 油 大1 800m 600ml 400ml  $\Gamma x$ カレールウ(甘口) 60g 90g 120 a 40 g 60 g 80g ナチュラルチーズ

ナチュラルチーズのおまけ付き! お好みの食べ方で♪

ナチュラルチーズは、カレーにかけたり、 ごはんに混ぜたり、パリパリチーズにして サラダのトッピング等、お好きな食べ方で お楽しみください。

ホットスパイス	1/3袋	1/2袋	2/3袋
卵	2□	3⊐	4⊐
トマト(冷蔵)	小1二	小1二	1⊐
カーネルコーン(冷凍)	20 g	30 g	40 g
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
「お好みの	適量	適量	適量
ドレッシング			

12/10<sub>%</sub>

約7分煮る。

味付けラクラク! **骨取りたらの香味じょうゆ**<

食べるパスタスープ

※タルタルソースの栄養価は含まれません ① 270kcal ④ 23.7 g 圖 6.8 g 炭 29.5 g ●骨取りたら〈粉付〉…小麦使用 ●香味じょうゆだれ…小麦使用 ●スパゲティ…小麦使用●タルタルソ 塩 3.0 g 材料

片栗粉

2人用 3人用 4人用 材料 骨取りたら 170g 255g 〈粉付〉(冷凍) (6切) (9切) (12切) 適量 適量 適量 香味じょうゆだれ 11/3袋 2袋 2 2/3袋 タルタルソース 2袋 2袋 3袋

小1

大1/2

大2/3

約15分

骨	~~~~~	$\sim\sim$	$\sim\sim$	~~	
取りたらの香味	今回は味変用のタルタルソースを 特別サービス!				
香味じょうゆ	サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
食べる。	若鶏コマ スパゲティ カット野菜(冷蔵) 〈玉葱、人参〉	50g 40g 110g	80g 60g 160g	100g 80g 220g	
べるパスタス-	「 水 └ コンソメ □ 塩、粗びき黒こしょう	500ml 1コ 少々	750ml 1 1/2コ 少々	1000ml 2コ 少々	

**12/11**★

チキンとポテトの ガーリックソテー コールスロー

● じゃが芋…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)

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。

② キャベツ…スライサー(薄切り用)で 干切り(包丁で切ってもOK) かに風味かまぼこ

・・・フォークで裂いてほぐす 3 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)

4 にんにく…包丁の腹でつぶして芯を取る →ポリ袋に鶏肉、⇔と共に入れてもむ。

5 フライパンに油を熱して、4、 玉葱を炒め、蓋をして中火で〈カット済 蒸し焼く

(目安として2人用約2分~2分30秒) ⑥ ⑤に火が通ったら、じゃが芋を加え、

バター、塩、黒こしょうを加えてからめる。 7 8を合わせ、2、コーンをあえる。

塩 2.9g ●かに風味かまぼこ …小麦・卵・かに使用

材料 材料 2人用 3人用 4人用 200g 300g 400g 若鶏モモ角切り肉 1かけ 2かけ にんにく 1かけ 大1 大2/3 大1 1/3 酒 しょうゆ 大2/3 大1 片栗粉 大2/3 大1

約20分

約15分

大1 1/3 大1 1/3 じゃが芋 2 🗆 3⊐ 4□ 玉葱(冷蔵) 100a 140 a 140 a 大1 大1 1/2 大2 油 バター 大1/2 大2/3 大1 **/J\1/4 /J\1/3** 粗びき黒こしょう 少々 小々 小々

> [For Kids] お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

かに風味かまぼこ 2本 2本 3本 キャベツ(冷蔵) 100g 150 g 200g カーネルコーン(冷凍) 20 g 30g 40 g さとう 大1 大1 1/2 大2 塩 /\\1/3 /1\1/2 /1\2/3 大3 多酢 大2 大4 オリーブ油 大1 大1 1/2 又サラダ油

12/12金

作り方

F

炭火風豚丼

が推葺…ぬるま湯につけて戻す

電子レンジ加熱するとよいでしょう

人参…いちょう又半月切り~カット湾

(戻し汁は取っておく)

(目安として約30秒)

① 玉葱…薄切り ⟨カット湾

かに風味かまぼこ

蓋をして中火で煮る

たれを加えてからめる。

食べやすい♪

白菜…ざく切り 〈カット演

フォークで裂いてほぐす

② 鍋に△を煮立て、①、椎茸を入れて

(目安として2人用約4~5分)。

フライパンに油を熱して豚肉を焼き、

【For Kids】豚肉を小さく切るとお子さまも

4 温かいご飯にちぎったのり、❸をのせる

⑤ ②に火が通ったら⑥で調味する。

ごま油と炭火風の香りが香ばしい

小袋調味料付き/炭火風しょうゆだれ

白菜のあっさり煮

早く戻したい場合は、耐熱器に椎茸、かぶる らいの水を入れ、ラップをかけて

塩 2.1 g ●炭火風しょうゆだれ…小麦使用かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

工 299kcal 蛋 21.7g 鶥 18.8g 蕨 14.4g 調理時間 約20分

913 913 AU

	14 科	2人用	5人用	4人用
	豚切り落とし肉	200g	300g	400g
	[油	大1/2	大2/3	大1
	炭火風しょうゆだれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
炭火風	焼きのり	1袋	1袋	2袋
風				
料				
カマ 白菜のあった	かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
	白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
	玉葱	小1二	小1二	1□
	人参(冷蔵)	30g	40 g	60 g
	刻み干椎茸	2g	3g	4g
	√ 椎茸の戻し汁+水	200ml	300ml	400ml
コ	## 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	大2/3	大1	大1 1/3

小々

少々

**/**J\2/3

/J\1/4

少々

小1

少々

/J\1/3

少々

大1/2

少々

12/13**±** 

ごま豆乳鍋

本日分は前日お届けです。

鍋に分量の水、豆乳鍋のたれを入れて 中火にかける。

② ぶなしめじ…根元を切って √カット済 食べやすくほぐす 豆腐…水気をきり、食べやすく切る

❸ ①が煮立ったら鶏肉、②、 カット野菜を入れて煮る (目安として2人用約5~6分)。

作 4 火が通ったら、すりごまを振る。 方

> 小袋調味料付き/豆乳鍋のたれ 豆乳に豚と鶏の旨みがきいたコクのある 鍋のたれ。

塩 2.7g ●豆乳鍋のたれ…乳成分使用 材料●ゆでうどん…小麦使用

材料 2人用 3人用 4人用 若鶏モモ肉 160a 240a 320a (一口カット) 豆腐 1/2パック 1 1/2パック 2/パック ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック 2/3パック 1パック カット野菜 380g 570g 760g 〈白菜、大根、人参、太葱〉 豆乳鍋のたれ 3袋 4 1/2袋 6袋 400ml 600ml 800m すりごま 1袋 1 1/2袋 2袋 ゆでうどん 1袋 2袋 2袋

今回だけの特別サービス!

(月曜日から金曜日10:00~16:00) 

※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。

本紙がレシピと なりますので 大切に保管ください。

しょうゆ

ごま油

こしょう