

月 とろとろたまごの親子丼
ほくほくお芋汁

from プチママ

- エネルギー414kcal
- 蛋白質27.2g●脂質20.3g
- 炭水化物32.1g
- 食塩相当量4.5g
- 卵…卵

親子丼はフライパンでまとめて作ると簡単!

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
青菜のざっと煮

from 楽定番

- エネルギー508kcal
- 蛋白質25.9g●脂質28.1g
- 炭水化物32.8g
- 食塩相当量2.2g
- 大根おろしソース…小麦
- マカロニ…小麦
- スティックチーズ…乳

大根おろしソース付き!

おろしソースでからめるだけ!
お肉増量!

水 辛くない!麻婆豆腐
カリカリ!焼きワンタン
胡瓜ともやしの中華あえ

from プチママ

- エネルギー440kcal
- 蛋白質17.9g●脂質23.4g
- 炭水化物41.6g
- 食塩相当量4.0g
- 具入り麻婆ソース…小麦
- ワンタン…小麦

具入り麻婆ソース付き!

辛くないから小さなお子様でもOK!
大人はご家庭にあるラー油で辛味をプラス♪

ヨシケイで毎日の夕食の悩みが解決!

献立を
考える
手間なし

無駄なく
届く

カット野菜使用
最短10分で
完成!

YOSHIKE!

お試し 初回限定
Specialメニュー

※レシピは裏面

WEBレシピは
こちらから

ヨシケイライフがもっと快適に!
翌週以降のご注文も出来ます

木 ねぎとろ丼
バター醤油風味の豆腐ステーキ
青菜のみそ汁

from プチママ

- エネルギー342kcal
- 蛋白質29.4g●脂質21.5g
- 炭水化物10.5g
- 食塩相当量3.5g

まぐろのトロが目利きした「めばちまぐろ」と「きはだまぐろ」を使用

金 とろ〜りチーズタッカルビ
豆腐とわかめのスープ

from プチママ

- エネルギー421kcal
- 蛋白質29.8g●脂質26.7g
- 炭水化物20.3g
- 食塩相当量3.2g
- プルコギソース…小麦
- ナチュラルチーズ…乳成分

プルコギソース付き!

鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。
とろ〜りチーズでさらにおいしく♪
フルーティーなプルコギソースなので
お子様も食べやすい!

土 ごちそうすきやき

from プチママ

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

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)

とっても便利なヨシケイアプリ!

ダウンロードは
こちらから

ご利用登録の際、ご利用明細書に記載
の7桁のお客様コード番号が必要です。

お試しコースの翌週からはヨシケイアプリで注文がオトク!

アプリ専用
Web
クーポン券 **総額 2,500円**
プレゼント!! (500円×5回配信)

ヨシケイアプリで出来る事

- いつでもどこでもスキマ時間で
パパッと注文!
- 締切日前ならアプリで注文変更可能!
- Webクーポンが使える!
- 作り方が見られる(プチママはレシピ動画も!)
- 配達日カレンダー (特別販売は反映されない事がございます)
- 注文履歴を確認できる!
- ブックマーク機能あり!

月 とうとろたまごの親子丼
ほくほくお芋汁

from プチママ

調理時間
約 15 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
 - フライパン又鍋に①を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る(目安として2人用約3分)。
 - さつまいも…洗って皮付きのまま半月切りにし、水にさらす
太葱…斜め切り
わかめ…食べやすく切る
 - 鍋にだし汁、③、白菜、人参を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
 - ④に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
味噌澆しを使用するとみそを早く溶くことができます。
 - 卵…溶きほぐす
 - ②に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒~1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。
 - 温かいご飯に⑦をのせ、刻みのりを散らす。
- 作り方**

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
刻みのり	1袋	1袋	2袋
さつまいも	80g	120g	160g
カット カット野菜(冷蔵) (白菜、人参)	130g	190g	260g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

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・青菜のさつと煮

from 楽定番

調理時間
約 25 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- 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④であえる。
 - 青菜…ざく切り
油揚げ…短冊切り
 - 鍋に⑤を煮立て、④をいれてさつと煮る。
 - フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、大根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

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
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)	適量	適量	適量
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	適量	適量	適量
塩	適量	適量	適量
こしょう	適量	適量	適量
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
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
みりん	大1/2	大2/3	大1

水 辛い! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワントン・胡瓜ともやしの中華あえ

from プチママ

調理時間
約 15 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- 胡瓜…細切り
もやし…軽く洗って耐熱器に人参と共にのせ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として500Wで2人用約1分30秒)して、水気をきる。
 - ①を合わせて①、ちぎったのりをあえる。
 - フライパンに油を熱して弱火~中火でワントンを焼いて盛り、酢じょうゆを添える。
 - にら…ざく切り
 - 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
 - ③のフライパンの汚れを拭き取り、麻婆ソース、豆腐、にらを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。
- 作り方**
- 大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても♪
- 具入り麻婆ソース
合いびき肉の旨みとスライス葱の風味がきいています。
豆腐を加えて温めるだけでとっても簡単

材料	2人用	3人用	4人用
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ワントン	8コ	12コ	16コ
油	大1/2	大2/3	大1
酢	適量	適量	適量
しょうゆ	適量	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
焼きのり	1/2袋	2/3袋	1袋
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3	小1
塩	少々	小1/4	小1/3
ごま油	大1/2	大2/3	大1

木 ねぎとろ丼
バター醤油風味の豆腐ステーキ
青菜のみそ汁

from プチママ

調理時間
約 15 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- まぐろのすきみ…パックのまま流水解凍する
 - 豆腐…1人3切当てに切る→十分に水気をきる
- 電子レンジで簡単水きり!
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます
1パックで約2分~2分30秒(500W)
- 作り方**
- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
 - わかめ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
 - 鍋にだし汁を煮立て、④を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
 - フライパンに⑤の油を熱して豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛る。
 - ⑥のフライパンに⑦の油を足し、ぶなしめじ、玉葱を炒め、⑧を加えてからめ、豆腐にのせる。
 - ⑤に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
 - 温かいご飯にまぐろのすきみをのせ、細葱をはさみで切って散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。
- 【For Kids】生のお魚が食べられない小さなお子様には、解凍したまぐろのすきみをさとう、酒、しょうゆで炒めてお魚そぼろにしても!

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろのすきみ(生食用)(70g)(冷蔵)	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
しょうゆ	適量	適量	適量
おろしわさび	適量	適量	適量
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
A 油	大1/2	大2/3	大1
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 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
B 油	小1	大1/2	大2/3
バター	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

金 とろ~りチーズタッカルビ
豆腐とわかめのスープ

from プチママ

調理時間
約 15 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
 - 鶏肉…ポリ袋に1/3量のブルコギソースと共に入れてもみ込む。
 - にら…ざく切り
 - フライパンにごま油を熱して、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、人参、玉葱、キャベツを加えて炒め合わせ、蓋をして中火で蒸し焼く。
 - わかめ…食べやすく切る
豆腐…水気をきり、さいの目切り
 - 鍋に⑤を煮立て、⑥を入れて中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
 - ④に火が通ったら、⑦を加えてさつと炒め、残りのソースを加えてからめ、チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。
- 作り方**
- 使用する時短キッチングッズ…ポリ袋
- 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
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
ブルコギソース	2袋	3袋	4袋
カット カット野菜(冷蔵) (キャベツ、玉葱、人参)	330g	440g	600g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ごま油	大1/2	大2/3	大1
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
塩蔵わかめ	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
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

土 ごちそうすきやき

from プチママ

本日は前日お届けです。
調理時間
約 20 分

- 作り方**
- 下ごしらえ**
- ①②で使用する湯を沸かす。
 - 糸こんにやく…ざく切り→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
- 方法①(関西風)
大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさつと焼き、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。
- 肉の美味しさが楽しめる調理法です。野菜から出る水分で煮込みます。
- 方法②(関東風)
小鍋に④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、牛肉を入れてさつと焼き、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
牛すきやき用	200g	300g	400g
糸こんにやく	80g	120g	160g
又しらたき	1/2パック	1パック	1パック
焼豆腐	1/2パック	1袋	1袋
カット えのき草(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カット 白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	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			
さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8
方法②			
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