

Monday 4/10 月 レンジで簡単！
そばろビビンバ
かにかまと青菜のスープ

- エネルギー365kcal
- 蛋白質23.5g ●脂質24.5g
- 炭水化物15.1g
- 食塩相当量3.0g
- プルコギソース…小麦使用
- 温泉卵…卵使用
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

from プチママ

フルコギソース付き!

火を使わずカンタン！
プルコギ味の
そばろ&温泉卵
がベストマッチ!

やと豚 半じふ

Tuesday 4/11 火 チキンとポテトの
ガーリックバターソテー
コールスロー

- エネルギー509kcal
- 蛋白質23.7g ●脂質34.4g
- 炭水化物29.7g
- 食塩相当量2.4g

from プチママ

ほんじくの風味で
ご飯がススム！
じゃが芋入りで食べ応えバツグンです!

やと豚 つくば鶏

Wednesday 4/12 水 ポークBBQ
ベーコンと白菜の
コンソメ煮

- エネルギー347kcal
- 蛋白質22.9g ●脂質22.9g
- 炭水化物16.6g
- 食塩相当量3.2g
- ベーコン…乳成分、卵使用

from プチママ

お子様にも食べやすい
甘めのBBQソースをからめるだけ!

やと豚 半じふ

Thursday 4/13 木 包丁いらす！
コク旨バター回鍋肉
かき玉わかめスープ

- エネルギー442kcal
- 蛋白質25.6g ●脂質31.7g
- 炭水化物18.6g
- 食塩相当量3.6g
- 回鍋醬…小麦使用
- 卵…卵使用

from Cut Meal

回鍋醬付き!

包丁いらす

人気メニューの
バターをプラスしてコクが出て
マイルドな味わいに!

やと豚 半じふ

Friday 4/14 金 こどもも食べられる♪
タンドリー風チキン
ウイナーと野菜のコンソメスープ

- エネルギー285kcal
- 蛋白質29.0g ●脂質14.0g
- 炭水化物14.6g
- 食塩相当量3.4g
- タンドリーチキンソース
(オイル入り)…小麦使用

from プチママ

タンドリーチキンソースにケチャップを加えて、
まるやかな味付け
にしました!

やと豚 つくば鶏

Saturday 4/15 土 ごちそう
すきやき
◎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…卵使用

from プチママ

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)

牛肩ロース使用!!

2023年 4/10号限定 4/5(水)
お申込み締切日 WEBは23:59まで

お肉好きさんのための
Good楽バリュー
カット野菜使用 Special Menu

お肉 menu 大集合

超お得な価格 プラス 超時短!

| | Special スペシャルプライス Price | |
|-----|-------------------------|--------------|
| | 5日間 月~金 | 6日間 月~土 |
| 2人用 | 6,000円 (税込) | 7,800円 (税込) |
| 3人用 | 7,500円 (税込) | 9,750円 (税込) |
| 4人用 | 9,590円 (税込) | 12,480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。




4/10(月) レンジで簡単!そぼろビビンバ
かにかまと青菜のスープ

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を煮立て、①、えのき茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。
- ③ 耐熱器にひき肉、ソースを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約3分30秒)、かたまりになっている部分をほぐし、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ なら…ざく切り
- ⑤ 別の耐熱器に人参、④、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気を絞り、⑤を加えてあえる。
- ⑥ 温かいご飯に③、⑤、温泉卵をのせる。

作り方

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 |
|-----------------|--------|--------|--------|
| 豚ひき肉 | 140g | 210g | 280g |
| ブルコギソース | 1 1/3袋 | 2袋 | 2 2/3袋 |
| もやし(冷蔵) | 150g | 200g | 300g |
| カット 人参(冷蔵) | 30g | 40g | 60g |
| なら(冷蔵) | 1/5ワ | 1/4ワ | 1/3ワ |
| 酒 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| さとう | 小1 | 大1/2 | 大2/3 |
| 塩 | 小1/3 | 小1/2 | 小2/3 |
| ごま油 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| お好みで おろしにんにく | 少々 | 少々 | 少々 |
| 温泉卵 | 2コ | 3コ | 4コ |
| かに風味かまぼこ | 2本 | 2本 | 3本 |
| カット えのき茸(冷蔵) | 1/2袋 | 1/2袋 | 1袋 |
| 青菜(冷蔵) | 1/4ワ | 1/3ワ | 1/2ワ |
| 水 | 300ml | 450ml | 600ml |
| 鶏がらスープの素 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

4/11(火) チキンとポテトの
ガーリックバターソーテ
ー コールスロー

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① ジャガイモ…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、3コ約5分、4コ約7分)
- 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。
- 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)
- ② にんにく…包丁の腹でつぶして芯を取る→ポリ袋に鶏肉、②と共に入れてもむ。
- ③ フライパンに油を熱して、②、玉葱を炒め、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分~2分30秒)
- ④ ツナフレーク油漬は油をきり、キャベツ、コーンと共に⑥をあえる。
- ⑤ ③に火が通ったら、じゃが芋を加え、バター、塩、こしょうを加えてからめ、パセリを散らす。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------|------|--------|--------|
| 若鶏モモ角切り肉 | 200g | 300g | 400g |
| にんにく | 1かけ | 1かけ | 2かけ |
| 酒 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| しょうゆ | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| 片栗粉 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| じゃが芋(冷蔵) | 2コ | 3コ | 4コ |
| カット 玉葱(冷蔵) | 100g | 140g | 140g |
| 油 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| バター | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 塩 | 少々 | 小1/4 | 小1/3 |
| 粗びき黒こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |
| 乾燥パセリ | 1/2袋 | 1袋 | 1袋 |
| ツナフレーク油漬 | 1袋 | 1袋 | 2袋 |
| カット キャベツ(冷蔵) | 100g | 150g | 200g |
| カーネルコーン(冷蔵) | 20g | 30g | 40g |
| マヨネーズ | 大2 | 大3 | 大4 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

4/12(水) ポークBBQ
ベーコンと白菜のコンソメ煮

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- ① ベーコン…短冊切り
- ② 鍋に①、ぶなしめじ、人参、白菜、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)
- ③ 豚肉…塩、こしょうする
- ④ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。

作り方

バーベキューソース
にんにく、香辛料等を使用しながら、お子様にも食べやすい甘めの味に仕上げました。スモークの風味が特長です。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|--------|-------|-------|
| 豚切り落とし肉 | 200g | 300g | 400g |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |
| カット 玉葱(冷蔵) | 100g | 100g | 140g |
| 油 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| バーベキューソース | 2袋 | 3袋 | 4袋 |
| 乾燥パセリ | 1/2袋 | 1袋 | 1袋 |
| ベーコン | 2枚 | 2枚 | 3枚 |
| カット ぶなしめじ(冷蔵) | 1/2パック | 1パック | 1パック |
| カット 白菜(冷蔵) | 230g | 340g | 460g |
| 水 | 170ml | 220ml | 300ml |
| コンソメ | 1/2コ | 2/3コ | 1コ |
| しょうゆ | 小2/3 | 小1 | 大1/2 |
| 塩、粗びき黒こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

4/13(木) 包丁いらす!コク旨バター回鍋肉
かき玉わかめスープ

from Cut Meal

調理時間
約10分

作り方

- ① 鍋に①を煮立て、もやし、わかめを加えて煮(目安として2人用約3~4分)、溶き卵を流し入れる。
- ② フライパンに油を熱して豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を中火~強火で炒め、回鍋醬を加えてからめ、火を止めてバターを加えて混ぜ合わせる。

作り方

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。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------|-------|--------|--------|
| 豚切り落とし肉 | 200g | 300g | 400g |
| カット 白菜(冷蔵) | 320g | 480g | 640g |
| 油 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 回鍋醬 | 2袋 | 3袋 | 4袋 |
| バター | 大2 | 大3 | 大4 |
| 卵 | 1コ | 1 1/2コ | 2コ |
| もやし(冷蔵) | 100g | 150g | 200g |
| 乾燥カットわかめ | 3g | 4g | 5g |
| 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 |

4/14(金) こどもも食べられる♪
タンドリー風チキン
ウイナー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 鶏肉…ポリ袋にソース、ケチャップと共に入れてもむ
- ② トマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる
- ③ ウイナー…斜め切り
- ④ 鍋に①、③、玉葱、人参、えのき茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- ⑤ フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、②と共に盛る。

作り方

タンドリーチキンソース
クミン、ウコン、コリアンダーなどの香辛料の香り豊かなソースです。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-------------------|--------|--------|--------|
| 若鶏ムネ肉(一口カット) | 240g | 360g | 480g |
| タンドリーチキンソース(オイル入) | 1 1/3袋 | 2袋 | 2 2/3袋 |
| トマトケチャップ | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| 油 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| トマト(冷蔵) | 小1コ | 小1コ | 1コ |
| サニーレタス | 適量 | 適量 | 適量 |
| 又葉野菜(冷蔵) | | | |
| ウイナー | 2本 | 3本 | 4本 |
| カット えのき茸(冷蔵) | 1/2袋 | 1/2袋 | 1袋 |
| カット 白菜(冷蔵) | 140g | 160g | 220g |
| 水 | 400ml | 600ml | 800ml |
| コンソメ | 1コ | 1 1/2コ | 2コ |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

4/15(土) ごちそうすきやき
本日は前日お届けです。

from プチママ

調理時間
約20分

作り方

- ① ②で使用する湯を沸かす。
- ② しらたき…食べやすく切る→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
えのき茸…根元を切ってばらす

方法①(関西風)
大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、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

方法②(関東風)
小鍋に①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、牛肉を入れてさっと焼き、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 |
|------------|--------|-------|--------|
| 牛肩ロース | 200g | 300g | 400g |
| すきやき用(牛脂付) | | | |
| しらたき | 80g | 120g | 160g |
| 焼豆腐 | 1/2パック | 1パック | 1パック |
| えのき茸(冷蔵) | 1/2袋 | 1袋 | 1袋 |
| カット 白菜(冷蔵) | 200g | 300g | 400g |
| 太葱 | 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 |
| さとう | 大4 | 大6 | 大8 |
| しょうゆ | 大4 | 大6 | 大8 |
| 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 |