

Monday 5/15 月 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

- エネルギー/456kcal
- 蛋白質22.5g ●脂質24.8g
- 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…乳成分

from 楽定番



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!

Tuesday 5/16 火 辛い! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン
胡瓜ともやし中華あえ

- 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

from プチママ



辛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!

具入り
麻婆ソース
付き!

Wednesday 5/17 水 【洋食プレート】
ガーリックチキンの
完熟トマトソース
コーンサラダ

- エネルギー/294kcal
- 蛋白質19.5g ●脂質18.4g
- 炭水化物15.3g
- 食塩相当量1.2g
- 完熟トマトのソース…乳成分使用

from プチママ



味付けはソースにおまかせ♪
にんにくをきかせた鶏肉は、
隠し味のしょうゆでご飯がすすみます!

完熟トマトの
ソース付き!

Thursday 5/18 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

- 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

from プチママ



まぐろのプロが目利きした
「めばちまぐろ」と「きはだまぐろ」を使用

Friday 5/19 金 温玉のせ
ビーフ焼きカレー
わかめサラダ

- エネルギー/373kcal
- 蛋白質24.0g ●脂質26.2g
- 炭水化物11.6g
- 食塩相当量2.5g
- ※ご飯の栄養量は含まれません。
- ドライカレーの素…小麦・乳成分使用
- 小麦・乳成分使用
- 温泉卵…卵使用
- ナチュラルチーズ…乳成分使用

from プチママ



ドライカレーの素を使った簡単焼きカレー!
とろ〜りチーズ&温玉で美味しさプラス!

ドライカレー
の素付き!

Saturday 5/20 土 (大阪) たれでラクラク!
ホットプレートで
豚バラのちりとり鍋

- エネルギー/575kcal
- 蛋白質21.8g ●脂質36.5g
- 炭水化物43.1g
- 食塩相当量2.7g
- ※麺の栄養量を含む
- キムチ鍋のたれ…小麦使用
- ゆでうどん…小麦使用

from Cut Meal



大阪発祥のちりとり鍋を
作りやすいホットプレート&
キムチ鍋のたれでアレンジ☆

キムチ鍋の
たれ付き!



包丁いらす

2023年 5/15 週 お申込締切日
5/10 (水)
WEBは 23:59 まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~ 5/15 週限定 ~

Special menu
スペシャルメニュー

Good 楽
バリユール
ラック

超お得な価格 プラス 超時短!
今週はちょっぴりお得!!

スペシャルプライス		
	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	5,800円 (税込)	6,820円 (税込)
3人用	7,250円 (税込)	8,550円 (税込)
4人用	9,270円 (税込)	10,890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 楽バリユール」で
ご注文ください。



5/15(月) 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

- ①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)
- ②胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る
- ③ ①、②を⑤であえる。
- ④青菜…ざく切り
油揚げ…短冊切り
- ⑤鍋に⑥を煮立て、④を入れてさつと煮る。
- ⑥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。

大根おろしソース
大根おろしてさっぱり仕上げた醤油味。

⑥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ド(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
水 170ml	220ml	300ml

材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のおろしソース			
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)			
チーズマカロニサラダ			
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			
塩			
コショウ			
青菜のさつと煮			
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

5/16(火) 辛い! 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

調理時間 約15分

作り方

- ①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2人用約1分30秒)して、水気をきる。
- ②②を合わせて①、ちぎったのりをあえる。
- ③フライパンに油を熱して弱火～中火でワンタンを焼いて盛り、酢じょうゆを添える。
- ④にら…ざく切り
- ⑤豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
- ⑥③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。

大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても!

材料	2人用	3人用	4人用
辛い! 麻婆豆腐			
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
具入り麻婆ソース 合いびぎ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			
カリカリ! 焼きワンタン			
ワンタン	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
胡瓜ともやしの中華あえ			
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

5/17(水) 【洋食プレート】
ガーリックチキンの完熟トマトソース
コーンサラダ

調理時間 約15分

作り方

- ①わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- ②にんにく…包丁の腹でつぶして芯を取る→ポリ袋に鶏肉、塩、黒こしょうと共に入れてもむ→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ③フライパンにオリーブ油を熱して②を中火で焼き、焼き色がついたら、ぶなしめじ、玉葱を加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)
- ④コーン…ラップに包み、電子レンジ加熱(目安として30g約1分)わかめ…食べやすく切る
レタス…ちぎる
- ⑤③に火が通ったら、完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調える。温かいご飯と共に盛り、お好みでバセリを散らす
- ⑥④を盛り、お好みのドレッシングをかける

使用する短時キッチングッズ…ポリ袋

材料	2人用	3人用	4人用
ガーリックチキンの完熟トマトソース			
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
にんにく	1かけ	1かけ	2かけ
塩	少々	少々	少々
あらびき黒こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	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	1/2パック
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
オリーブ油	大1/2	大2/3	大1
又はサラダ油			
完熟トマトのソース	2袋	3袋	4袋
しょうゆ	少々	少々	少々
乾燥バセリ	1/2袋	1袋	1袋
コーンサラダ			
カーネルコーン(冷凍)	30g	40g	60g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
レタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量
完熟トマトのソース 完熟トマトのペーストとピューレを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子さまでも食べやすい味付けです。			

5/18(木) ねごとろ丼
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

- ①まぐろのすきみ…パックのまま流水解凍する
- ②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、豆腐を重ねないように並べます
1パックで約2分～2分30秒(500W)
- ③わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- ④わかめ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
- ⑤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)。
- ⑥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。
- ⑦⑥のフライパンに⑥の油を足し、ぶなしめじ、玉葱を炒め、⑥を加えてからめ、豆腐にのせる。
- ⑧⑤に火が通ったら、みそを溶かし入れる。
- ⑨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の添え、しょうゆをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ねごとろ丼			
まぐろのすきみ(生食用)(70g)(冷凍)	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
【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!			
バター醤油風味の豆腐ステーキ			
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 ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1/2パック
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
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
青菜のみそ汁			
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

5/19(金) 温玉のせ
ビーフ焼きカレー
わかめサラダ

from プチママ

調理時間 約20分

作り方

- ①わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- ②牛肉…塩、こしょうする
- ③フライパンにバターを熱して牛肉を炒め、火が通ったら火を止め、温かいご飯、ドライカレーの素を加えて混ぜる。
- ④耐熱器に③を入れて中央をくぼませ、温泉卵、チーズをのせ、マヨネーズをかけて、オーブン又オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ⑤わかめ…食べやすく切る
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- ⑥⑤を盛り、お好みのドレッシングをかける。

ドライカレーの素
合いびぎ肉の旨みとチャツネのコクがきいた本格的な味わいです。混ぜるだけでとっても簡単。

材料	2人用	3人用	4人用
温玉のせビーフ焼きカレー			
牛コマ	100g	150g	200g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター・マーガリン	大1/2	大2/3	大1
ドライカレーの素	2袋	3袋	4袋
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
温泉卵	2コ	3コ	4コ
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
マヨネーズ	適量	適量	適量
わかめサラダ			
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
レタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

5/20(土) <大阪> たれでラクラク!
ホットプレートで豚バラのちりとり鍋

from Cut Meal

調理時間 約15分

作り方

- ①キムチ鍋のたれ、水を合わせる
- ②ホットプレートにキャベツ、玉葱、人参、もやし、はさみでざく切りにしたにらを重ね入れ、豚肉をのせて①をかけ、蓋をして蒸し焼く(目安として2人用約7～8分、途中何回か具材をほぐしながら混ぜる)
- 鍋又は大きめのフライパンで調理してもOK!
- ③半分くらい食べ終えたところで(スープはなるべく残しておきましょう)、うどんを加えてほぐしながらからめる。
- ④にはうどんを加えて召し上がれ!
お好みで塩、こしょうで味を調べても◎
- ⑤キムチ鍋のたれ
唐辛子とコチュジャンの辛さに濃厚な旨みとコク、酸味をきかせた鍋の素

材料	2人用	3人用	4人用
<大阪> たれでラクラク! ホットプレートで豚バラのちりとり鍋			
豚バラ薄切り肉(カット済み)	200g	300g	400g
カット カット野菜(冷蔵) (キャベツ、玉葱、人参)	240g	360g	480g
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
にら(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
キムチ鍋のたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
水	200ml	300ml	400ml
ゆでうどん(200g)(冷蔵)	2玉	2玉	3玉