



Love you

ラブユー

2020
2/3 号

2/3 Mon

2/8 Sat

トレンドレシピで手作りする楽しさを
バリエーションコース

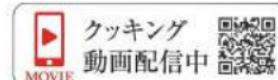
忙しいあなたへ美味しいを届ける
クイックダイニングコース

ご注文は1月29日【水】17:00までにお願いします。

*メニューは調理時までお手元に保管してください。



Variation Course 約35分 トレンドレシピで手作りする楽しさを
バリエーションコース 手作りの本格メニュー



まとめて注文で5%お得!

	月～金	月～土	3人用	月～金	月～土
2人用	6,610円	8,010円		8,270円	10,030円

※1日ごとのご利用も可能です(価格は日々の価格となります)。

2/3 Mon



ポーチドエッグの
ビーンズドライカレー

134|2人用
1,330円

2/4 Tue



ポンゴレビアンコ

234|2人用
1,350円

2/5 Wed



肉じゃが

334|2人用
1,460円

2/6 Thu



白身魚の青椒風炒め

434|2人用
1,390円

2/7 Fri



ラディッシュソースで食べる
包み焼きハンバーグ

534|2人用
1,430円

2/8 Sat



【紙袋】
ベトナム風フライドチキン

634|2人用
1,480円

635|3人用
1,850円

Quick Dining Course 約10分 忙しいあなたへ美味しいを届ける

クイックダイニングコース

2/3 Mon



豚肉ときのこの
蒲焼きごはん

136|2人用
1,150円

2/4 Tue



大きな豆腐肉団子

236|2人用
1,230円

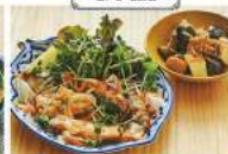
2/5 Wed



10%
とんかつ

336|2人用
1,250円

2/6 Thu



いわしの
エスニック南漬け

436|2人用
1,220円

2/7 Fri



ポテトのチーズグラタン

536|2人用
1,180円

2/8 Sat



10%
カリカリ牛肉焼きそば

636|2人用
1,310円

637|3人用
1,640円

まとめて注文で5%お得!

	月～金	月～土	3人用	月～金	月～土
2人用	5,720円	6,970円		7,170円	8,730円

※1日ごとのご利用も可能です(価格は日々の価格となります)。

■本日分は
明日お届けです

ポーチドエッグのビーンズドライカレー

大根の

「ゆかり(R)」サラダ

調理時間
約30分

134 2人用 1,330円

135 3人用 1,660円

消費熱量 1/5 水

材料

2人用

3人用

● ポーチドエッグのビーンズドライカレー

豚ひき肉	100 g	150 g
ミックスビーンズ (ひよこ豆、青えんどう、赤いもん豆)	2/3袋	1袋
トマト (冷蔵)	小2/3コ	小1コ
人参 (冷蔵)	40 g	60 g
玉ねぎ	小2/3コ	小1コ
生姜	1/2かけ	1/2かけ
にんにく	2/3かけ	1かけ
□ 油	大1/2	大2/3
カレー粉	大1/3	大2
水	150 ml	220 ml
Ⓐ コンソメ 塩	2/3コ	1コ
トマトチャップ・ソース	各大1	各大1 1/2
Ⓑ ごしょう	少々	少々
卵	2コ	3コ
フライドオニオン	2/3袋	1袋

● 大根の「ゆかり(R)」サラダ

大根 (冷蔵)	100 g	150 g
三島の「ゆかり(R)」	1/2袋	2/3袋
Ⓑ せとうち 酢	小1	大1/2
油揚げ	大2/3	大1
貝割大根 (冷蔵)	2/3枚	1枚
サンーレタス又葉野菜 (冷蔵)	2/3パック	1パック
セリ	適量	適量
✿ 塩	少々	少々
✿ 胡	小1	大1/2
✿ シュウガ	小1/2	小2/3
✿ サラダ油	小1	大1/2

工 393kcal 炭 21.4g 糖 21.2g 食 27.9g

△ 1457mg (塩 3.7g)

アレルギー物質を含む食品 小麦 玄 離乳食 選べる せんべい

フライドオニオン



<作り方>

- 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切り、トマトは角切り。
- フライパンに油、にんにく、生姜を入れて弱火にかけ、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- 肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参を加えて更に炒め、ミックスビーンズ、カレー粉(お好みで加減)を加えて炒める。
- ④、トマトを加え、アクを取りながら中火で煮をして約15分煮る。
- ⑤ 大根はいちょう切りにして塩もみし、水洗いして水気を絞る。貝割大根は根元を切って半分に切り、サンーレタスはちぎる。
- ⑥ 大根を「ゆかり(R)」(お好みで加減)、⑦である。
- ⑦ 油揚げは細切りにし、アルミホイルにのせてオーブントースター又グリルでこんがりと焼き(焦げやすいので注意)、サンーレタス、貝割大根、⑥と共に盛り、食べる直前に合わせた⑨をかける。
- ⑧ 鍋に5cm位の高さまで湯を入れて酢(目安として大1)を加え、沸騰したら卵をそっと割り入れ、菜箸で白身を集めて黄身を包み込み、お好みの固さになったら取り出す。
- ⑨ ④に⑧を加えて味を調え、温かいご飯と共に盛り、⑩をのせ、フライドオニオンを散らす。

料理のワンポイント(ポーチドエッグ)

熱湯に卵を加えることにより、卵が固まりやすくなります。また、熱湯の中で菜箸をぐるぐる回して湯を作ったところに卵を割り入れると白身が上手くまとまります。穴あき玉子でよくい取ると、くすぐる心地がありません。お好みで半熟ゆで卵にしてもOK!

本編の大ささは直径約18~20cmを目安としています。

ポンゴレビアンコ ツナと人参のラペ

消費期限 2/6(木)

材料 2人用 3人用

● ポンゴレビアンコ

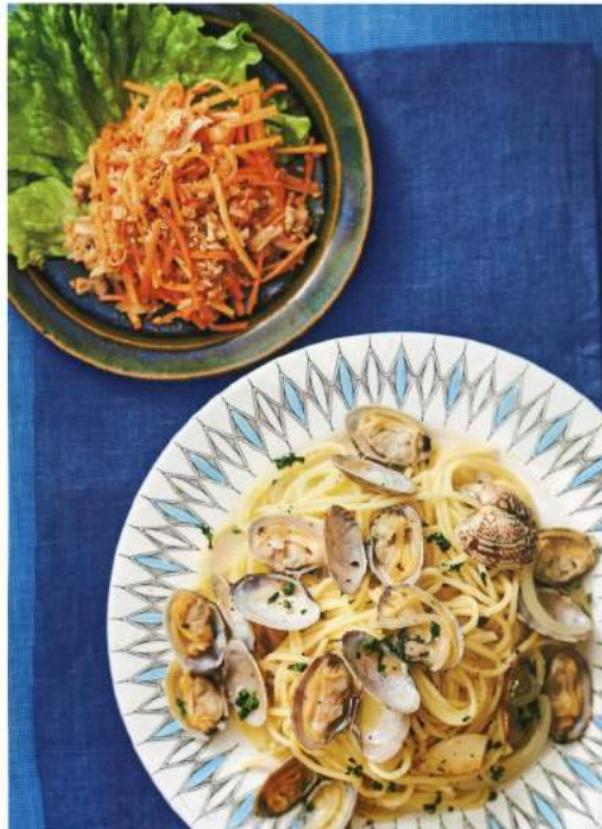
スパゲティ	200 g	300 g
冷凍国産あさり(冷凍)	200 g	300 g
玉葱	小1/2コ	小2/3コ
にんにく	2/3かけ	1かけ
オリーブ油又サラダ油	大2	大3
白ワイン又酒	50 ml	75 ml
スパゲティのゆで汁	100 ml	150 ml
バター	大1/2	大2/3
塩	少々	少々
黒こしょう(あらびき)	少々	少々
パセリ(葉)	少々	少々

● ツナと人参のラペ

まぐろ油漬缶	2/3缶	1缶
人参(冷蔵)	小1本	1本
玉葱	小1/4コ	小1/3コ
ローストアマニ	10 g	10 g
粒入りマスタード	2/3袋	1袋
酢	小1	大1/2
オリーブ油又サラダ油	大1	大1 1/2
A さとう 岩 ごしょう グリーンリーフ又葉野菜 (冷蔵)	少々 少々 少々 適量	少々 少々 少々 適量

エネルギー 676kcal 炭水化物 20.4g 脂質 23.6g グルテン 83.9g
 ナトリウム 669mg (塩 1.7g) *塩の半量を含む
 アレルギー物質を含む食品 小麦 玄米 餡そば 麦芽 えびかに
 スパゲティ

● ローストアマニ…原産国：カナダ



<作り方>

- ポンゴレの玉葱(ラペにも使用)は薄切り、にんにくは4つ割りに切って芯を取る。
 - スパゲティは塩(水2Lに対して大2)を加えた熱湯で約7分ゆでる(分量のゆで汁は取っておく)。
 - 人参は5cm長さの薄切りにしてからせん切り、ラペの玉葱はみじん切りにし、玉葱は塩もみしてから水にさらす。
 - 粒入りマスタード、④を合わせ、油をきったまぐろ油漬、人参、水気を絞ったラペの玉葱、ローストアマニをあえて冷蔵庫で冷やしておく。
 - フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけてじっくり炒め、香りが出たら、ポンゴレの玉葱を炒め、煮たままのあさり、白ワインを加え、蓋をして蒸し煮く。
 - あさりの口が開いたら、スパゲティ、バターを加えて塩、黒こしょうで味を調え、器に盛ってちぎったパセリを散らす。
 - ④を盛り、ちぎったグリーンリーフを添える。
- 「ポンゴレビアンコ」は、白(ビアンコ)ワインであさり(ポンゴレ)を蒸し煮にして、旨みの出た汁をたっぷりとからめたパスタ。「ラペ」は、フランスの家庭料理のひとつで、人参を細かくカットしたものを、フレッシュドレッシングでえた簡単なサラダです。

料理のワンポイント(ポンゴレビアンコ)

ゆで汁を加えたら、油と混ぜ合わせて乳化させて煮詰めることで、あさりの旨みが凝縮しておいしく仕上がり。

調理時間
約
30分

234 2人用 1,350円

235 3人用 1,690円

肉じゃが ふわふわ発酵オムレツ・ブロッコリーのくるみあえ

消費期限 2/7(金)

材料 2人用 3人用

● 肉じゃが

牛モモ	120 g	180 g
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	1コ
糸こんにゃく(しらたき)	80 g	120 g
□ 油	小1	大1/2
Ⓐ だし汁	170 ml	220 ml
Ⓑ 酒	大2	大3
Ⓑ さとうみりん	大1 1/2	大2 1/3
□ しょうゆ	大2/3	大1
オクラ(冷蔵)	2本	3本

● ふわふわ発酵オムレツ

卵	2コ	3コ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
12種具材の旨みキムチ	50 g	80 g
白はんぺん(冷凍)	2/3枚	1枚
□ マヨネーズ	小1	大1/2
□ 油	大1/2	大2/3
キャベツ(冷蔵)	100 g	150 g

● ブロッコリーのくるみあえ

ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ
ラディッシュ(冷蔵)	1コ	1コ
くるみ	10 g	20 g
さとう	小1	大1/2
Ⓑ しょうゆ	大2/3	大1
Ⓐ みりん	小1	大1/2

工 522kcal 重 27.0g 断 23.2g 図 52.0g

チ 1535mg (図 3.9g)

アレルギー物質を含む食品	小麦	えんどう豆	そば粉	えび	かに
白はんぺん	●	●	●	●	●



<下ごしらえ>

① 白はんぺんは解凍。

<作り方>

- ラディッシュはくし形切り。ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにし、水にさっとくぐらせて耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分30秒)。
- 糸こんにゃくは食べやすく切ってゆでる。じゃが芋は乱切り、玉葱はくし形切り。
- オクラはさっと塩ゆでし、縦半分に切る。
- キャベツはせん切り、キムチは食べやすく切る。
- 鍋に油を熱してじゃが芋を炒め、表面が透き通ってきたら、じゃが芋を片側に寄せて牛肉を炒め、牛肉の色が変わったらⒶを加えて弱火にし、玉葱、糸こんにゃくを加え、落とし蓋をして中火で煮る。
- 粗く碎いたくるみ、Ⓑを合わせ、ブロッコリー、ラディッシュをあえる。
- 溶き卵に塩、こしょう、キムチ、ちぎった白はんぺん、マヨネーズを加えて混ぜ、1人分ずつ油を熱したフライパンに流し入れ、大きく混ぜてオムレツ形に焼き、キャベツを添えて盛る。
- ⑤のアクを取ってⒷを加え、落とし蓋をして弱火で煮、煮汁が半分位になったらしうゆを加えてざっくり混ぜ合わせ、弱火で煮汁が少なくなるまで煮、器に盛ってオクラを添える。

発酵オムレツは、発酵食品であるキムチを入れたオムレツです。白はんぺんも入れることで、ふわふわに仕上がります。

料理のワンポイント(肉じゃが)

肉じゃがは調味料の加え方に古いしさのポイント!味が濃過ぎしくいとうとは、しょうゆの前に加えることで、甘みを今までしっかりつけることができます。

キンジャオ
白身魚の青椒風炒め ささみと豆腐の葱塩サラダ

消費期限 2/8(土)

材料 2人用 3人用

● 白身魚の青椒風炒め

骨鶏ひら (角付) 冷凍 170 g 255 g

□ 油

パブリカ (赤) 冷蔵 2/3コ 1コ

ビーマン (冷蔵) 1コ 2コ

太葱 (冷蔵) 1/4本 1/2本

生姜 1/2かけ 1/2かけ

かき油 (オイスター・ソース) 2/3袋 1袋

水 大 1/3 大 2

醤がらスープの素 小 1/4 小 1/2

さとう 小 1 大 1/2

酒 大 2/3 大 1

しょうゆ 大 2/3 大 1

片栗粉 小 1/2 小 2/3

□ ごま油 少々 少々

Ⓐ

● ささみと豆腐の葱塩サラダ

醤ささみ 2本 3本

□ 酒 少々 少々

レタス又夏野菜 (冷蔵) 適量 適量

胡瓜 (冷蔵) 2/3本 1本

豆腐 1/2パック 1/2パック

太葱 (冷蔵) 1/4本 1/2本

醤がらスープの素 小 1/3 小 1/2

ごま油 大 2/3 大 1

塩 小 1/4 小 1/3

焼きのり 1袋 1袋



304kcal 重 29.9g 血 11.9g 固 18.2g

ナ 984mg (固 2.5g)

アレルギー物質を含む食品 小麦 玄米 豆 卵 乳糖 食塩 塩

骨鶏ひら (角付) ●

かき油 (オイスター・ソース) ●

料理時間
約 35分

434 2人用 1,390円

435 3人用 1,740円

<作り方>

- ささみは筋を取って耐熱器にのせ、酒を振ってラップをかけ、電子レンジ加熱し(目安として2本約2分)、粗めにちぎる。
- レタスはちぎり、胡瓜は縦半分に切って斜め切り、豆腐は大きめのさいの目に切り、水気をきる。太葱(青椒風炒めの分も)はみじん切り。
- サラダの太葱、Ⓐを合わせる。
- 生姜はみじん切り、パブリカ、ビーマンは細切り。
- かき油、Ⓑを合わせる。
- フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままの魚を掻げ焼き、取り出す。
- ⑥の油を適量残し、青椒風炒めの太葱、生姜を弱火で炒め、香りが出てきたらパブリカ、ビーマンを加えて中火で炒める。
- ⑦に火が通ったら、魚を戻し入れ、よく混ぜた⑤を加えながら、火を止めてごま油を振る。
- レタス、胡瓜、豆腐、ささみを盛り、③をかけ、もみのりを散らす。

ラディッシュソースで食べる包み焼きハンバーグ 和風コンソメスープ



534 2人用 1,430円

535 3人用 1,790円

消費期限 2/9 (日)

材料 2人用 3人用

ラディッシュソースで食べる包み焼きハンバーグ

牛・豚ひき肉	200 g	300 g
塩	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	1/2コ	2/3コ
パン粉	大2	大3
牛乳又水	大1	大1 1/2
油	小2/3	小1
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
なす	1本	2本
〔地図〕おり本数変更させていただく場合があります		
大根(冷蔵)	120 g	180 g
細葱(冷蔵)	少々	少々
コンソメ	1/4コ	1/3コ
A 味付けハンバーグ みりん	大2	大3
オリーブ油又サラダ油	大2/3	大1
	小1	大1/2

和風コンソメスープ

ベーコン	2枚	3枚
白菜(冷蔵)	100 g	150 g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	40 g	60 g
□ オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
水	400 ml	600 ml
B コンソメ	1コ	1 1/2コ
しょうゆ	小1/2	小2/3
C 塩	少々	少々
高しょう(あらびき)	少々	少々

503kcal	27.5g	32.4g	25.7g
1929mg	(塩 4.9g)		
アレルギー発覚をきたす食品 小麦 乳 胚芽そば豆アーモンドピーナツ ベーコン	● ●		



下ごしらえ

- ① パン粉は牛乳又水に湿らせておく。

作り方

- 舞茸、えのき茸は根元を切り、舞茸は小房に分け、なすは食べやすく切る。玉葱はみじん切り、細葱は小口切り、大根はおろし、軽く水気をきる。
- 白菜はざく切り、太葱は斜め切り、人参は細切り、ベーコンは短冊切り。
- 鍋にオリーブ油を熱して白菜、太葱、人参、ベーコンを炒め、⑥を加え、蓋をして中火で煮る。
- ひき肉に塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよくこね、②、玉葱、卵を加えてよく混ぜ、人数分に分けて楕円形に形作り、中央部をへこませる。
- フライパンに油を熱して④を両面焼き色がつくまで焼く(中まで火は通っていないでOK)。
- アルミホイル(長めに切る)にハンバーグ、舞茸、えのき茸、なすをのせて包み(詳しい包み方はクッキング動画をご覧ください)、フライパンに入れ、水を1cm位張って蓋をし、中火で約10分蒸し焼く。
- ③に火が通ったら、⑤で味を調える。
- ⑥大根おろし、細葱、④(コンソメは刻んで)を合わせてよく混ぜ、⑦にかける。

「ラディッシュソース」のラディッシュとは、大根を意味します。大根おろして作るソースをかけて食べるハンバーグです。

料理のワンポイント(ハンバーグ)

ひき肉に塩、こしょうを加えたら、粘りが出るまでしっかりとこねると、焼いた時に割れにくくなります。

ベトナム風フライドチキン

スパイシークランブルのセシーザーサラダ・
焼きバナナのココナツミルク煮

634 2人用 1,480円

635 3人用 1,850円

消費期限 2/9 (日)

材料 2人用 3人用

● ベトナム風フライドチキン

鶏手羽元	6本	9本
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
にんにく	2/3かけ	1かけ
ナンブラー風ソース	2/3袋	1袋
ココナツミルク	1/3缶	1/2缶
レモンの皮のみ	大1	大1 1/2
片栗粉	適量	適量
揚げ油		
レモン(朱蘋)	2/3コ	1コ

● スパイシークランブルのセシーザーサラダ

アボカド	2/3コ	1コ
トマト(冷蔵)	小2/3コ	小1コ
サニーレタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量
カレー粉	小1	大1/2
黒ごま	小2/3	小1
バター	大1	大1 1/2
小麦粉	20g	30g
さとう	大1	大1 1/2
セシードレッシング	1袋	1 1/2袋

● 焼きバナナのココナツミルク煮

ココナツミルク	1/3缶	1/2缶
バナナ	2/3本	1本
バター	大2/3	大1
さとう	大2/3	大1
塩	少々	少々

765kcal 20.8g 60.8g 37.7g
 1024mg (塩) 2.6g

アルギニル物質を含む食品	小計	乳	卵	子豚	豚肉	えび	かに
ナンブラー風ソース	●						
セシードレッシング	● ● ●						

● ココナツミルク・原産国: タイ



<作り方>

- ① 鶏肉は骨に沿って切り込みを入れ、塩、こしょうする。
- ② レモンは半量をくし形切り、残りは搾る。にんにくはみじん切り。
- ③ ボウルににんにく、ナンブラー風ソース、フライドチキンのココナツミルク(ミルク煮にも使用)、レモンの搾り汁を合わせ、鶏肉を加え、ラップをして約20分漬け込む。
- ④ ボウルにさいの目に切ったバター、カレー粉(好みで加減)、黒ごま、小麦粉、さとうを加えてバラバラとしたそぼろ状になるまで練り、アルミホイルを敷いたオーブントースターでカリカリになるまで焼く(焦げやすいので注意)。
- ⑤ サニーレタスはちぎり、アボカドは種を出し、皮をむいてトマトと共に乱切り。
- ⑥ バナナは皮をむいて食べやすく切る。
- ⑦ サニーレタス、アボカド、トマトを盛り、食べる直前にドレッシングをかけ、砕いた④をのせる。
- ⑧ 鍋にバターを熱してバナナを焼き色がつくまで焼き、ミルク煮のココナツミルクを加えて煮、④で調味する。
- ⑨ 鶏肉の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶして約170~180℃の揚げ油で揚げ(自安として2人用約5~6分)、くし形切りのレモンを添える。

「クランブル」は、イギリスを起源とする料理で、小麦粉、さとう、バターを混ぜ、そぼろ状にしたもの。甘いデザートによく使用されますが、今回はカレー粉を混ぜてほんのり甘辛いクランブルにアレンジしました。

料理のワンポイント

<ベトナム風フライドチキン>

鶏肉はつけ込み式するが肉汁が出てしまうので、約20分を自安にしましまう。また、片栗粉をまぶす前に、鶏肉の水分を拭き取ることで焦げにくくなります。

ココナツミルクは肉を柔らかくする効能があると言われており、漬け込むことでしっとりとした仕上がりになります。

<スパイシークランブル>

バターは冷えた状態で作った方がサクサクに仕上がりります。バターが溶けないように素早くバターを括してすりつぶすようにして細かにからめましょう。

2/3 Mon



消費期限 2/5 (水)

136 2人用 1,150円

137 3人用 1,440円

材料 2人用 3人用

●豚肉ときのこの蒲焼きごはん

豚バラ薄切り肉 150 g 220 g

えのき茸 (冷蔵) 2/3袋 1袋

天丼のたれ 2袋 3袋

■ 雑 少々 少々

こしょう 少々 少々

ミニトマト (冷蔵) 2コ 3コ

太葱 (冷蔵) 1/4本 1/2本

白ごま 小1 大1/2

●れんこんと貝柱のサラダ

れんこんと貝柱のサラダ 2袋 (50g) (冷蔵) 3袋

レタス又葉野菜 (冷蔵) 適量 適量

□ マヨネーズ

□ 377kcal □ 14.2g □ 29.6g □ 13.4g

□ 630mg (塩 1.6g)

アレルギー物質を含む食品 小麦 乳 砂糖 そば 麦芽 料理

天丼のたれ ● ●

れんこんと貝柱のサラダ ● ●

豚肉ときのこの蒲焼きごはん 10日
(ニュウ)

<下ごしらえ>

① 湯煎する湯を沸かす。

<作り方>

① れんこんと貝柱のサラダは凍ったまま、袋ごと②の湯で湯煎(約6~8分)。

② ミニトマトは半分に切り、太葱は斜め薄切りにして水にさらす。

③ えのき茸は根元を切って半分に切り、豚肉は食べやすく切る。

④ フライパンを熱して③を炒め(油はひかなくてOK)、余分な脂を拭き取ってから天丼のたれ(好みで加減)を加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。

⑤ 温かいご飯に④、②をのせ、ごまを振る。

⑥ レタスはちぎり、①と共に盛り、マヨネーズをかける。

※電子レンジ調理は500Wを自家にておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

2/4 Tue



消費期限 2/6 (木)

236 2人用 1,230円

237 3人用 1,540円

材料 2人用 3人用

● 大きな豆腐肉団子

大きな豆腐肉団子 (黒酢あん) (205g) (冷蔵)

水菜 (冷蔵) 1/5ワ 1/4ワ

ピーナッツ 5 g 5 g

● レンジ中華茶わん蒸し

かに風味かまぼこ 2本 3本

卵 2コ 3コ

たけのこ水煮 40 g 60 g

刻み干椎茸 4 g 4 g

椎茸 (冷蔵) 少々 少々

椎茸の裏芋汁 130 ml 200 ml

A 鶏がらスープの素 大1/2 大2/3

塩 少々 小1/4

大きな豆腐肉団子 レンジ中華茶わん蒸し

<下ごしらえ>

① 湯煎する湯を沸かす。

② 椎茸はめるま湯につけて戻す(戻し汁は取つておく)。

<作り方>

① 大きな豆腐肉団子は凍ったまま、袋ごと②の湯で湯煎(約13~15分)。

団子には国産の大豆、野菜を使用し、タレには玄米100%の酢飯を使用。レンジ加熱でもOKです(凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、自安として1袋約4分~4分30秒)。

② 水菜はざく切り。

③ かに風味かまぼこは半分に切ってほぐし、たけのこは薄切り、椎茸は小口切り。

④ 溶き卵に③、⑦、⑧を混ぜ、1人分ずつ耐熱器に入れてラップをし、電子レンジ加熱し(自安として1人用約50秒、大きく混ぜて再び約10秒)、ラップをしたまま約2分蒸らす。

⑤ ①を盛り、②をのせ、碎いたピーナッツを散らす。

□ 498kcal □ 21.3g □ 29.1g □ 35.0g

□ 1575mg (塩 4.0g)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	砂糖	ソース	大豆	かに風味かまぼこ
大きな豆腐肉団子 (黒酢あん)	●	●	●				
かに風味かまぼこ	●	●	●				●

Quick Dining Course

2/5 Wed



消費期間 2/7(金)

336 2人用 1,250円

337 3人用 1,560円

材料 2人用 3人用

● どんかつ

レンジで国産ロースとんかつ 2袋
(食肉加工品) 120g (冷凍)

□ ソース

グリーンリーフ又葉野菜
(冷蔵) 適量 適量

トマト (冷蔵) 小 2/3コ 小 1コ

● マッシュポテトのみそスープ

ベーコン 2枚 3枚

ぶなしらじ (冷蔵) 1/2パック 1/2パック

玉葱 小 2/3コ 小 1コ

水 300 ml 450 ml

Ⓐ 魚からスープの素 小 1 大 1/2

グルメマッシュポテト (冷蔵) 100 g 150 g

▢ みそ 大 1/2 大 2/3

黒こしょう (あらびき) 少々 少々

バセリ (冷蔵) 少々 少々

■ 450kcal ■ 18.6g ■ 22.3g ■ 42.9g

■ 1102mg ■ (塩 2.8g)

アレルギー 特別ごむ食品 小麦 乳 豆 そば えんどう豆 ひまわり

レンジで国産ロースとんかつ ● ● ●

ベーコン ● ●

グルメマッシュポテト ● ●

どんかつ

マッシュポテトのみそスープ

10分
1人用

<作り方>

- ふなしらじは根元を切って小房に分け、玉葱は薄切り、ベーコンは短冊切り。
- 鍋に①を入れて煮る。
- とんかつは凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として1袋約2分40秒)。
- グリーンリーフはちぎり、トマトは乱切り。
- ②の鍋に煮たままのグルメマッシュポテトを加えてひと煮立ちさせ、みそを溶かし入れ、黒こしょうを振り、ちぎったバセリを散らす。
- ③は食べやすく切り、ソースをかけ、④と共に盛る。

2/6 Thu



消費期間 2/8(土)

436 2人用 1,220円

437 3人用 1,530円

材料 2人用 3人用

●いわしのエスニック南蛮漬け

国産いわし (粉付) (冷蔵) 10枚 15枚

□ 油 大 2/3 大 1

大根 (冷蔵) 100 g 150 g

人参 (冷蔵) 小 2/3 本 小 1 本

ナンブラー風ソース 2/3袋 1袋

アジアソース・ナンブラー 2/3袋 1袋

Ⓐ ピーラー削 各大 2/3 各大 1

貝割大根 (冷蔵) 2/3パック 1パック

サンニーレタス又葉野菜 (冷蔵) 適量 適量

レモン (冷蔵) 2/3コ 1コ

● アジアン小鉢～生揚げとじゃこなす～

じやこなす (70g) (冷蔵) 1 1/2 袋 2 袋

生揚げ 1 1/2 杯 2 杯

■ 369kcal ■ 24.8g ■ 21.3g ■ 17.0g

■ 827mg ■ (塩 2.1g)

アレルギー 特別ごむ食品 小麦 乳 豆 そば えんどう豆 ひまわり

ナンブラー風ソース ● ● ●

アジアソース・

レモン・ナンブラー ● ● ●

じやこなす ● ●

いわしのエスニック南蛮漬け

アジアン小鉢～生揚げとじゃこなす～

<下ごしらえ>

● 湯煎する湯を沸かす。

<作り方>

- じやこなすは凍ったまま、袋ごと⑦の湯で湯煎(約8~8分)。
 - 大根、人参はピーラーで薄切りにして塩もみし、水気を絞る。
 - サンニーレタスはちぎり、貝割大根は根元を切って半分に切り、レモンはくし形切り。
 - 大きめのボウルに⑥、ナンブラー風ソース、アジアソースを合わせ、②を加える。
 - フライパンに油を熱して、煮たままのいわしを焼き、④に漬ける。
 - 生揚げは耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジ加熱し(目安として2人用約1分)、食べやすく切る。
 - ①、⑥を盛る。
 - ⑤を盛って貝割大根を散らし、サンニーレタス、レモンを添える。
- 油で焼いたら熱いうちに南蛮漬け濁けて冷ますことで、しっかりと味が染み込みます。

※電子レンジ調理は500Wを日安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

Quick Dining Course

2/7 Fri



消費期間 2/9 (日)

536 2人用 1,180円

537 3人用 1,480円

材料 2人用 3人用

● ポテトのチーズグラタン

ポテトのチーズグラタン
200g(冷蔵)
2コ 3コ

● キウイとチキンのグリーンサラダ

若鶏コマ
70 g 100 g

酒
大 1/2 大 2/3

塩
少々 少々

キウイ(冷蔵)
2/3コ 1コ

胡瓜(冷蔵)
2/3本 1本

レタス又葉野菜(冷蔵)
適量 適量

スライスアーモンド
10 g 10 g

さとう
小 2/3 小 1

塩
小 1/3 小 1/2

酢
大 2 大 3

オリーブ油又サラダ油
大 2/3 大 1

黒こしょう(あらびき)
少々 少々

ポテトのチーズグラタン

キウイとチキンのグリーンサラダ

<作り方>

① ポテトのチーズグラタンは蓋をはずし、液ったまま電子レンジ加熱(目安として1コ約6分)。

チーズパウダーを加えたベシャメルソースに、じゃが芋、ベーコン、チーズをトッピングして焼き上げました。チーズの香りが楽しめるグラタンです♪

② フライパンに鶏肉を入れて④を振り、蓋をして中火で蒸し焼く。

③ 胡瓜は縱半分に切って斜め薄切り、キウイはいちょう切り、レタスはちぎる。

④ ②、③を盛ってアーモンドを散らし、食べる直前に、合わせた⑤をかける。

■ 35.3kcal ■ 15.1g ■ 19.1g ■ 29.9g

■ 827mg ■ 塩 2.1g ■ マグランの水換算量を含む

アレルギー物質を含む食品 小麦 乳 精子 甲状腺疾患の方に

ポテトのチーズグラタン ● ● ●

■ 本日は前日お届けです 消費期限 2/9 (日)

636 2人用 1,310円

637 3人用 1,640円

2/8 Sat



材料 2人用 3人用

● カリカリ牛肉焼きそば

牛コマ
100 g 150 g

ごま油ごしょう(あらびき)
各少々 各少々

チンゲン菜(冷蔵)
2/3株 1株

もやし(冷蔵)
100 g 150 g

唐揚そば
2玉 3玉

ごま油
大 1/2 大 2/3

かき油(オイスター味)
2袋 3袋

醤油(ガーリック味の素)・塩
各小1/4 各小1/3

しょうゆ
大 1/2 大 2/3

黒こしょう(あらびき)
少々 少々

ごま油
少々 少々

フライオニオン
2/3袋 1袋

● えびカツ

えびカツ(40g × 2コ)
(油漬漬)(冷蔵)

グリーンリーフ又葉野菜
適量 適量

(冷蔵)

①トマトケチャップ・マヨネーズ 各大 2/3 各大 1

■ 699kcal ■ 27.5g ■ 26.6g ■ 82.8g

■ 1535mg ■ 塩 1.9g ■ 本日の栄養量を含む

アレルギー物質を含む食品 小麦 乳 精子 甲状腺疾患の方に

黒こしょう

かき油(オイスター味)

フライオニオン

えびカツ

カリカリ牛肉焼きそば えびカツ

10円
メニュー

<作り方>

① えびカツは凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として4コ約2分50秒)。

② チンゲン菜は食べやすく切る。

③ 牛肉は塩・黒こしょうする。

④ 焼きそばは袋に数か所穴を開け、電子レンジ加熱(目安として1袋約20~30秒)。

⑤ グリーンリーフはちぎって①と共に盛り、合わせた⑥をかける。

⑥ フライパンに油を熱し、③、④、もやし、⑦の順に炒め合わせ、かき油、⑧で調味して盛り、ごま油を振り、フライオニオンを散らす。

*電子レンジ調理は500Wを目安にしてあります。機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

ご利用いただく方に

電子レンジ調理は**500Wを目安**しておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

□…エネルギー □…蛋白質 □…脂質 □…炭水化物 □…ナトリウム □…食塩相当量

●調味料等はご家庭でご用意ください。

●材料表のメニュー名の色と作り方の番号の色が連動しています。

●本誌に掲載のメニューは税込税率の対象品目となり、表示価格は消費税(8%)込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。商品により変更できない場合もありますのでご了承ください。●4人用以上の場合は、組み合わせてご利用ください。●天候変更等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただくことがあります。●夕食材料セットはできるだけメニュー日にお召し上がりください。●材料表の分量表示は、お届けする食材の分量です。●栄養量の表示(食品標準成分表にて3人用を基準に1人分を算出)には、ご飯は含まれておりません。自安となるご飯の量とエネルギー(茶碗1杯(150g)約252kcal)●オープントースター調理は800Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。●加熱時間は2人用を目安にしておりますが、あくまで自安となりますので、調理の様子を見ながら加熱してください。●野菜は流水でよく洗ってお使いください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料7品目(小麦、乳、卵、そば、落花生、えび、かに)を印してメニュー上に表記しております(地域により一部商品が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたらお問い合わせください)。●ご飯はお届け材料に含まれません。●調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた、2人用の自安です。●レシピページの調理写真は記載のない場合は1人用となります。●冷凍食品は早めに冷凍保管してください。●パッケージの表示またはメニュー表示に従って保存してください。表示のないものは常温にて保存してください。●各商品の消費期限・賞味期限につきましては、商品パッケージをご確認ください。

個人情報に関するお知らせ

ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客様相談窓口にご連絡ください。



@lovyu.recipe



@lovyu_recipe

最寄のヨシケイは
こちらから



栄養相談は
こちらから



注文もレシピの確認も
アプリでラクラク!

ダウンロードはこちらから

iOSはこちら
Androidはこちら



ヨシケイ認証(株)は
ISO9001を
認証取得しています



※無断転載を禁じます。

Quick Dining Course

ヴィーカーにおすすめ

クイックダイニングコース

1品は調理済でカンタンに、もう1品はしっかり手づくりで愛情込めて。忙しい方を中心に、約10~15分で出来る手軽さとおいしさのバランスが絶妙なミールキット「クイックダイニングコース」が、いま人気です!



会社員
A子さん (27)



MOM



TUE



FRI



主婦
B子さん (38)



WED



THU



FRI

さらに短時間の10分メニュー!!

カンタン便利なクイックダイニングコースの10分メニューが人気です。時短調理で、家事もラクラク♪マートにこなしちゃおう!

10分
メニュー

ラクラク10分 時短のポイント!

- 切るのがカンタン&火が通りやすい食材をチョイス!
- レンジやコンロを同時に使う作り方で2品同時調理!
- 小袋調味料を使って手間をカット!

