

12/23(土)

調理時間 約25分

めかじきのおろしポン酢かけ 生揚げと野菜のそぼろ生姜煮

317kcal 26.1g 18.4g 15.2g

食塩相当量
1.0g



めかじきのおろしポン酢かけ

下ごしらえ

①魚は解凍する。

作り方

- ①魚は水気を拭き、*Aを振っておく。
- ②大根はおろして軽く水気をきる。
- ③フライパンに油を熱し、水気を拭いて片栗粉を薄くまぶした魚を両面焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。青じその葉、②のせ、味付けポン酢をかける。

材料	1人用	2人用
めかじき切身(冷凍)	80g 1切	160g 2切
酒*	小1/3	小2/3
「やさしお®」	少々	少々
片栗粉*	適量	適量
油*	適量	適量
大根(冷蔵)	60g	120g
青じその葉(冷蔵)	1枚	2枚
味付けポン酢*	適量	適量
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

生揚げと野菜のそぼろ生姜煮

作り方

- ①白菜はざく切り、人参は短冊切り、生姜はせん切り、生揚げは食べやすく切る。
- ②鍋に*B、①を入れて煮立て、ひき肉を加えて蓋をして中火で煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

材料	1人用	2人用
豚ひき肉	20g	40g
生揚げ	1/2枚	1枚
白菜(冷蔵)	100g	200g
人参(冷蔵)	20g	40g
生姜	1/6カケ	1/3カケ
だし汁*	85ml	170ml
「やさしお®」	少々	小1/4
しょうゆ(減塩)	小1/3	小2/3
みりん*	小1	大2/3
片栗粉*	小1/2	小1

福岡県×ヨシケイ福岡

期間限定
10/30週~12/18週
[8週間]

12/18号 8週目

12/13 申込締切

スマートソルトメニュー



福岡県の県民一人あたりの食塩摂取量は、男性11.7g、女性9.5gと全国平均(男性10.8g、女性9.2g)より多く、20歳以上の県民の約2人に1人が食塩摂取量と関係の深い高血圧症の有病者となっています。

この状況を踏まえ、福岡県ではスマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY!スマソる?」を9月5日(火)に開始しております。

この度、ヨシケイ福岡では福岡県と連携協定を結び、食塩の適正摂取の推進を目的としたミールキットを8週間の期間限定で販売致します。ぜひこの期間にお試しください。

「TRY!スマソる?」の詳細については、右記QRより福岡県の特設ページをご覧ください。



	商品番号	月~金(5日間合計)	商品番号	月~土(6日間合計)
1人用	751	3,770円(税込)	753	4,580円(税込)
2人用	752	5,590円(税込)	754	6,770円(税込)

申込みは1週間単位でお受けいたします。
*印はご自身でご用意いただく食材です。
みそは20%以上減塩のものをご用意ください。
「やさしお®」、しょうゆ(減塩)はお届けいたします。

エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物

面倒な減塩は続かないし、味が薄いのは物足りない。そんなあなたに!

やさしお®

約50%減塩!

いつもの味、いつもの使い方で、塩分半分! あなたにやさしい減塩のお塩「やさしお®」で食卓をおいしく健やかに。

なんで塩分半分にカットできるの?

「やさしお®」は、塩分(食塩相当量)の半分以上を野菜や果物に含まれる「塩化カリウム」に置き換えることで、塩味はそのままに、塩分50%カットを実現しています。

減塩しょうゆの定番品! いつでも新鮮

kikkoman®

味わいリッチ 減塩しょうゆ

食塩分 40% カット

※通常のこいくちしょうゆ(17.5%)比

- 味わいポイント ① 食塩分を40%カットでもリッチな味わい
- 味わいポイント ② 風味豊かな、しょうゆ本来の味わい
- 味わいポイント ③ 豊かな旨みで煮物や 炒め物もおいしく仕上がる

旨味そのまま! 決め手は製法

キッコーマンの減塩しょうゆは、しょうゆのおいしさや風味をそのまま保ち塩分だけを取り除く「脱塩法」でつくっています。そのため、しょうゆの旨みや香りはそのままおいしく味わえます。

12/18(月)

調理時間 約30分

豚肉とさつまいの焼き南蛮 スパゲティサラダ

472kcal 18.2g 19.1g 62.0g

食塩相当量
1.9g



豚肉とさつまいの焼き南蛮

作り方

- ①豚肉は*Aをもみ込む。
- ②さつまいは洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として160g約3分)、食べやすく切る。
- ③玉葱はくし形切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉、③を炒め、②、たれを加えて炒め合わせ、塩、こしょうする。

材料	1人用	2人用
豚切り落とし肉	60g	120g
酒*	小3/4	大1/2
「やさしお®」	少々	少々
片栗粉*	適量	適量
さつまい	80g	160g
玉葱	小1/3コ	小2/3コ
ピーマン(冷蔵)	1/3コ	2/3コ
油*	適量	適量
チキン南蛮のたれ	1袋	2袋
「やさしお®」、こしょう*	少々	少々

スパゲティサラダ

作り方

- ①キャベツ、人参は細切りにする。
- ②スパゲティは半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆで(途中、①、②をコロンを加える)、水気をきる。
- ③かに風味かまぼこはほぐす。
- ④②、③を*Bであえる。

材料	1人用	2人用
かに風味かまぼこ	1本	2本
スパゲティ	20g	40g
キャベツ(冷蔵)	50g	100g
人参(冷蔵)	15g	30g
カーネルコーン(冷蔵)	10g	20g
マヨネーズ*	大2/3	大1 1/3
「やさしお®」、こしょう*	少々	少々

〈ご利用いただく方〉 ■表示価格は消費税込の価格です。(軽減税率の対象品目となり8%の税率です) ■お支払いは便利なヨシケイNICOSカードや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。 ■3人用以上の場合は、組み合わせでご利用ください。 ■天候不良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場合がございます。 ■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(日本食品標準成分表にて2人分を基準に1人分を算出)にはご飯は含まれておりません。目安となるご飯の量とエネルギー(茶碗1杯(150g)・約234kcal) ■調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。 ■調味料等はご家庭でご用意ください。 ■ご飯はお届け材料に含まれません。 ■調理写真は記載のない場合は1人用となります。 ■電子レンジ調理は500W、オーブ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、あくまでも目安となりますので、調理の様子を見ながら加熱してください。 ■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。 ■冷凍食品は早めに冷凍保管してください。 ■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。 誌面記載よりも長い場合がございます。 ■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。 ■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●印にてメニュー上に記載しております(地域により一部商品が異なる場合がございますので、ご不明な点がございましたらお問い合わせください)

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、お客様から申込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お客様相談窓口にご連絡ください。



12/19(火)

調理時間 約25分

2種のきのこ牛丼 半熟卵の彩りサラダ

☑️282kcal ☑️19.6g ☑️14.6g ☑️20.8g

食塩相当量
2.4g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
卵			●				

2種のきのこ牛丼

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすく切ってゆでる。玉葱は薄切り、えのき茸は根元を切って半分に切り、椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- ②鍋に***A**を煮立て、牛肉を入れて色が変わるまで煮て取り出し、①を加えて味が染み込むまで中火で煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。
- ③温かいご飯に②をのせる。

材料	1人用	2人用
牛コマ	50g	100g
えのき茸(冷蔵)	1/3袋	2/3袋
生椎茸(冷蔵)	1/2枚	1枚
糸こんにゃく又しらたき	40g	80g
玉葱	小1/3コ	小2/3コ
だし汁*	50ml	100ml
さとう*	大1/2	大1
しょうゆ(減塩)	大1	大2
みりん*	大1/2	大1

半熟卵の彩りサラダ

作り方

- ①卵は半熟にゆで(沸騰後約6分)、ゆで上がったらすぐに流水の下で約1~2分冷やし、半分に切る。
- ②ミニトマトはくし形切り、胡瓜は乱切り、レタスはちぎる。
- ③①、②を盛り、合わせた***B**をかける。

材料	1人用	2人用
卵	1コ	2コ
ミニトマト(冷蔵)	1コ	2コ
胡瓜(冷蔵)	1/3本	2/3本
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
味付けポン酢*	大2/3	大1 1/3
サラダ油*	小1	大2/3
粗びき黒こしょう*	少々	少々



12/21(木)

調理時間 約25分

豆腐野菜ハンバーグ ベーコンとじゃが芋のコンソメ煮

☑️366kcal ☑️15.9g ☑️16.6g ☑️42.6g

食塩相当量
2.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
豆腐野菜ハンバーグ	●						
ベーコン			●				

豆腐野菜ハンバーグ

下ごしらえ

- ⑦ハンバーグは解凍する。

作り方

- ①かぶはくし形切りにする。
- ②フライパンに***B**の油を熱して①を焼き、塩、黒こしょうし、ちぎったサニーレタスと共に盛る。
- ③***A**の油を足して⑦を両面焼き、②に盛ってケチャップを添える

材料	1人用	2人用
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	120g (1コ)	240g (2コ)
A 油*	適量	適量
トマトケチャップ*	適量	適量
かぶ(冷蔵)[地域により個数変更となる場合がございます]	1/2コ	1コ
B 油*	適量	適量
「やさしお」、粗びき黒こしょう*	少々	少々
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

豆腐の食感を活かした製法でふっくらと仕上げた、フライパンで焼くだけのお手軽ハンバーグです。

ベーコンとじゃが芋のコンソメ煮

作り方

- ①ぶなしめじは根元を切って小房に分け、じゃが芋、人参は乱切り、玉葱はくし形切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に***C**、①を入れて蓋をして中火で煮、パセリ(乾燥)を散らす。

材料	1人用	2人用
ベーコン	2/3枚	1 1/3枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/6パック	1/3パック
じゃが芋	1コ	2コ
玉葱	小1/3コ	小2/3コ
人参(冷蔵)	20g	40g
水*	85ml	170ml
コンソメ*	1/3コ	2/3コ
さとう*	小1/3	小2/3
しょうゆ(減塩)	小3/4	大1/2
こしょう*	少々	少々
パセリ(乾燥)	少々	少々



12/20(水)

調理時間 約25分

氷温造り 銀ひらす柚庵漬焼き 根菜きんぴら・白菜のみそ汁

☑️386kcal ☑️26.1g ☑️19.4g ☑️27.5g

食塩相当量
2.7g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
氷温造り 銀ひらす柚庵漬	●						

氷温造り 銀ひらす柚庵漬焼き

下ごしらえ

- ⑦魚は解凍する。

作り方

- ①魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

材料	1人用	2人用
氷温造り 銀ひらす柚庵漬(冷凍)	80g (1切)	160g (2切)

脂のりのよい銀ひらすを、柚子果汁を加えた特製のみりん醤油にじっくり漬け込みました。氷温熟成することで、鮮度を維持しながら旨みを引き出しています。

根菜きんぴら

作り方

- ①れんこんは半月又いちよう切りにし、さっと水洗いする。ごぼうは泥を洗って斜め切りにし、水にさらす。人参は短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して鶏肉、①を炒め、***A**を加えて汁気がなくなるまで炒りつけ、ごま、お好みで唐辛子粉を振る。

材料	1人用	2人用
若鶏コマ	30g	60g
れんこん(冷蔵)	40g	80g
ごぼう(冷蔵)	30g	60g
人参(冷蔵)	20g	40g
ごま油*	小3/4	大1/2
さとう*	大1/2	大1
A 酒*	大1/2	大1
しょうゆ(減塩)	大1/2	大1
白ごま	1/3袋	2/3袋
唐辛子粉*	適量	適量



白菜のみそ汁

作り方

- ①白菜はざく切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材料	1人用	2人用
油揚げ	1/3枚	2/3枚
白菜(冷蔵)	50g	100g
だし汁*	150ml	300ml
みそ(減塩)*	大1/2	大1

12/22(金)

調理時間 約25分

棒棒鶏〔バンバンジー〕 えび玉中華スープ

☑️253kcal ☑️27.1g ☑️10.6g ☑️13.2g

食塩相当量
2.4g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
棒棒鶏ソース	●						
ピーナッツ						●	
むきえび							●
卵			●				

棒棒鶏〔バンバンジー〕

作り方

- ①鶏肉は厚みを平均にして耐熱器にのせ、***A**を振ってラップをし、電子レンジで加熱し(目安として160g約3分)、細かく裂く。
- ②もやしは軽く洗ってラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として130g約1分40秒)、水気をきる。
- ③胡瓜は細切り、トマトは半月切りにする。
- ④①、②、③を盛り、ソースをかけ、砕いたピーナッツを散らす。

材料	1人用	2人用
若鶏ムネ肉	80g	160g
酒*	大1/2	大1
A 「やさしお」、こしょう*	少々	少々
もやし(冷蔵)	65g	130g
胡瓜(冷蔵)	1/3本	2/3本
トマト(冷蔵)	小1/2コ	小1コ
棒棒鶏ソース	1袋	2袋
ピーナッツ	3g	5g

えび玉中華スープ

下ごしらえ

- ⑦えびは解凍する。

作り方

- ①キャベツ、にはざく切りにする。
- ②鍋に***B**、①を入れて煮立て、⑦を加えて煮、溶き卵を流し入れ、お好みでラー油を振る。

材料	1人用	2人用
むきえび(冷凍)	25g	50g
卵	1/3コ	2/3コ
キャベツ(冷蔵)	50g	100g
にら(冷蔵)	少々	1/57
水*	200ml	400ml
鶏がらスープの素*	小3/4	大1/2
B 酒*	小1	大2/3
しょうゆ(減塩)	小1/4	小1/2
こしょう*	少々	少々
ラー油	少々	少々

