

2/28
(金)

ハワイ風 ポキ丼・ほっこり豚汁



ハワイ風 ポキ丼

材料	2人用	3人用
きはだまぐろ	180g	270g
アボカド	1個	1/2個
かいわれ大根	1/3パック	1/2パック
刻みのり	1袋	2袋
白ごま	1/2袋	1/2袋
レモン	20g	30g
減塩しょうゆ	大1 1/2	大2
ごま油*	小1/2	小2/3
みりん*	小1	大1/2
ご飯(茶碗に軽く)*	約300g(2杯)	約450g(3杯)

下ごしらえ

きはだまぐろ・・・解凍する
レモン・・・絞っておく

作り方

- きはだまぐろを解凍して食べやすい角切りにして調味料Aに10分ほど漬けておく。
- アボカドも角切りにして、かいわれ大根を食べやすい大きさに切る。
- ②を①に加えてよく混ぜる。
- 器にご飯を盛りつけ、③を盛りつける。
- 上から刻みのり、白ごまも散らす。

ほっこり豚汁

材料	2人用	3人用
豚バラ	60g	90g
大根	50g	75g
人参	30g	45g
ごぼう	40g	60g
生椎茸	1枚	2枚
小ねぎ	少々	少々
お塩控えめの「ほんだし」	5g	10g
水*	300ml	450ml
減塩みそ*	大1 1/4	大1 3/4
油*	大2/3	大1

作り方

- 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、生椎茸は細切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- 油をひいた鍋に豚肉を入れて炒め、他の具材も加えて炒める。
- ②に水、お塩控えめの「ほんだし」を入れ、煮立たせる。
- アクをとって蓋をして煮る。
- 減塩みそを加え、最後に小ねぎを散らす。



食塩相当量
2.5g

調理時間 約20分

445kcal 27.2g 27.9g 14.8g

3/1
(土)

ほっこり豆腐リゾット・シャキッと蓮根サラダ



ほっこり豆腐リゾット

材料	2人用	3人用
ベーコン	1枚	2枚
豆腐	1/2個	1個
ブロッコリー	90g	135g
ぶなしめじ	1/2パック	1パック
牛乳	100ml	150ml
ナチュラルチーズ	40g	60g
こしょう*	少々	少々
コンソメ*	5g	7.5g
ご飯(茶碗に軽く)*	約300g(2杯)	約450g(3杯)

作り方

- 耐熱容器にブロッコリー、しめじを入れてラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- 鍋に牛乳、コンソメを入れて火にかけ、コンソメを溶かす。
- 別の耐熱容器にごはんを入れ、①、②、ベーコン、粗く潰した豆腐を入れる。
- チーズをのせてオープン(焦げ目をつけるためにオープンが好ましくない場合はレンジ)で約2分加熱する。
- チーズが溶けたらこしょうをかける。

シャキッと蓮根サラダ

材料	2人用	3人用
れんこん	60g	90g
水菜	1/4つ	1/3つ
きゅうり	1本	1/2本
カーネルコーン	20g	30g
ツナフレーク油漬	1/3袋	1/2袋
減塩しょうゆ*	小1	大1/2
マヨネーズ*	大2	大3
すりごま*	1/2袋	1袋
かつお節(お好みで)*	少々	少々

作り方

- れんこんの皮をむき、薄い半月切りにして水にさらす。
- きゅうりを薄い千切りにする。
- ボウルにツナ缶、調味料Aを入れてれんこんと水菜、きゅうり、コーン、すりごまを入れて混ぜ合わせる。
- お好みで上からかつお節をかける。



食塩相当量
2.1g

調理時間 約20分

351kcal 17.8g 22.6g 13.9g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵
ベーコン		●	
ナチュラルチーズ		●	

ご利用いただく方に ■表示価格は消費税込の価格です。■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(食品標準成分表)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252kcal) ■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。■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。■電子レンジ調理は500W、オーブントースター調理は800Wを目安にしてありますが、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人用を目安にしてありますが、あくまでも目安となりますので、調理の様子を見ながら過熱してください。■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上がりください。■野菜は流水で良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あります(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。

福岡県×福岡女子大学×ヨシケイ福岡

福岡女子大学の学生が考えた

Smart Salt Recipe

スマートにソルトを使った おいしいレシピ

期間限定
2/10週~ 3/3週
[4週間]

2/24号

3週目

2月19日締切

COLUMN

公立大学法人福岡女子大学では1学部3学科を有しており、今回国際文理学部、食・健康学科の学生の方にレシピを考案して頂きました。

私たちが
考えました!



公立大学法人福岡女子大学



今回の取り組みは授業の一環で行い、成果を発表しました♪



授業で学んだ事を実践するいい機会になりました!



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2023年9月5日より開始しております。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昨年販売いたしました。今回は福岡女子大学にも協力いただき、産学官の連携による「スマソるミールキット」を開発、4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コード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)
2人用	881	6,680円(税込)	883	7,780円(税込)
3人用	882	8,350円(税込)	884	9,680円(税込)

お申込は上記ご希望の商品番号(3ケタ)をお申込書下段にご記入ください。

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®、減塩しょうゆ、お塩控えめの「ほんだし」は
お届けいたします。

☑エネルギー ☑蛋白質 ☑脂質 ☑炭水化物

つくる人から笑顔に。
株式会社ヨシケイ福岡
YOSHIKEI! 0120-412-712

〒811-1323
福岡県福岡市南区弥永5-11-15
電話受付
9:00~17:00

ヨシケイ福岡 検索
https://www.yoshikeifukuoka.com
ご注文は毎週水曜日17:00までお願いいたします

