

「Yデリ」のおかずは冷凍と冷蔵が一緒に届く。電子レンジ、湯せん、流水解凍で調理



多彩なコースで
豊かな食生活を提案

ヨシケイ 「すまいるごはん」

■ヨシケイ
☎0120-838-847 <https://yoshikei-dvlp.co.jp/>



さまざまなライフスタイルに合わせて宅配食サービスを展開するヨシケイ。最大の魅力は、配達料無料で、自社の配達車で毎日届けてくれることだ。自社の管理栄養士が栄養、食材のバランスを考えた多彩なメニューが用意されている。コースによって季節感のある旬の食材や行事食などが取り入れられているのは、豊かな食生活を提案したいから。

今回おすすりめしたいのは「すまいるごはん」シリーズのなかの



「Yデリ」。主菜1品、副菜2品のおかずセットで、電子レンジや湯せん、流水解凍などで手軽に食べられる。1人分から利用できるのもうれしい。メニューは和食・洋食・中華と幅広く、週に1日からの注文も可能だが、週に5日間、6日間の利用でさらにお得になる。冷凍のおかずもあるので、まとめて注文してストックしておくも便利。

主菜はスパゲティナポリタン、副菜はつつぶつブコンポターージュとポテトサラダ。サラダ用のレタスとプチトマトが付いているのがうれしい。
料金は1食分830円前後

理想のボディメイクを支える
低糖質・たんぱく質

ライザップ 「サポートミール」

■RIZAP ☎0120-337-704
[ライザップコレクション https://shop.rizap.jp/shop/](https://shop.rizap.jp/shop/)

著名人のボディが劇的に変わるビフォーアフターのCMでおなじみのライザップが開発した、冷凍のおかずセット。ライザップが考える健康的なダイエット、ボディメイクとは、糖質を控えつつ、たんぱく質をしっかりとる食事と、筋力トレーニングによって筋肉を増やして基礎代謝を上げ、リバウンドしにくい体を作ること。ライザップの食事メニューを1食に凝縮したのが「サポートミール」だ。



魚がメインのセットも充実。さばのカレームニエル、枝豆入りオムレツ、キャベツとピーマンのコンソメ煮、ほうれん草ともやしの中華風おひたし(盛り付け例)。

家族とは別メニューでダイエットを頑張りたい、ダイエット中の栄養の偏りが心配といった人に好評だ。1週間分7食のセット(単品購入6180円、送料別)、2週間分14食のセット(単品購入1万2200円、送料別)がある。定期購入もある。

鶏むね肉のグラタン風がメインのセット(盛り付け例)。彩り豊かで気分も上がる。鶏むね肉のグラタン風、トマトオムレツ、ほうれん草とごぼうのソテー、キャベツとパプリカのマリネ。弁当箱型の容器で届くのでそのまま電子レンジで加熱。

