

# Family 109

August 2021 **8**  
No.550



夏休み特別企画!

## 31レシピ



夏休みだよ!  
おうちごはん大集合!

# Family 109

August 8  
2021  
No.550

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」モンテール 糖質を考えたプチシュー 糖質を考えたプチエクレア 糖質を考えたワッフル ..... 1

夏休み特別企画! 31レシピ

・DELISH KITCHEN

食欲そそる! 豚肉レシピ ..... 2

スタミナ満点! 牛肉レシピ ..... 3

夏をのり切る! うなぎレシピ ..... 4

実は万能! もずくレシピ ..... 5

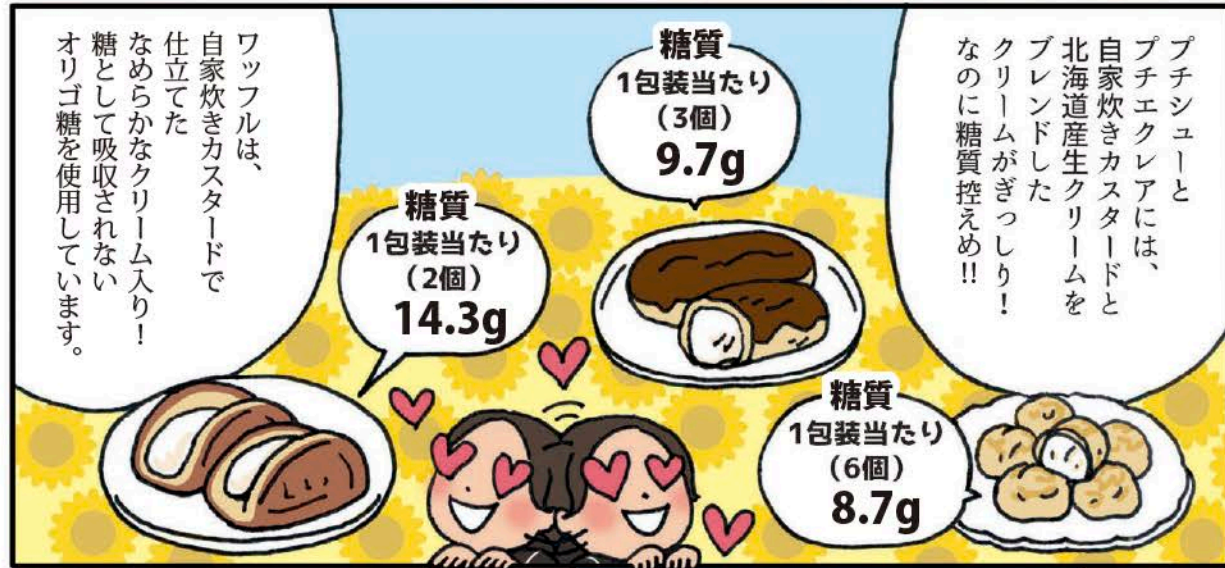
旬のとうもろこしレシピ ..... 6

みんなが喜ぶ枝豆レシピ ..... 7

お惣菜にひと工夫! ラクマレシピ ..... 8

バイヤーがあつへく語る 今月のバイヤーおいしさ選抜 ..... 10~11

## 《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



今月のおすすめ

モンテール

- 糖質を考えたプチシュー
- 糖質を考えたプチエクレア
- 糖質を考えたワッフル









# お惣菜にひと工夫! ラクうまレシピ

DELISH  
KITCHEN

誰でも簡単に  
おいしく作れる!

August  
2021

8

## 忙しい時にパッと作れる! シュウマイともやしの 梅ポン酢和え

梅のさっぱり感がおつまみにピッタリ!

材料(2人分)

・シュウマイ	6個 (200g)	・梅干し	2個
・もやし	1/2袋	・砂糖	ひとつまみ
・細ねぎ	2本	・ポン酢しょうゆ	大さじ1

### 作り方

1. シュウマイは半分に切る。
2. 細ねぎは根元を切り落とし、斜め3cm幅に切る。梅干しは種を取り除き、たく。
3. 耐熱容器にもやしを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分半程加熱する。水気を切り、粗熱をとる。
4. ボウルにAを入れて混ぜ、シュウマイ、細ねぎ、もやしを加えてさっとあえる。

### 黒豚入り粗挽肉焼売



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## 焼き餃子を使って! 餃子のこってり 野菜炒め

餃子だけだと物足りない…。そんな方必見です!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



### 国産野菜使用の肉餃子 (和豚もち豚使用)

材料(2人分)

・焼き餃子	6個	・酒	大さじ1	・砂糖	小さじ1
・ピーマン	2個	・しょうゆ	大さじ1	・オイスターソース	大さじ1
・なす	2本				
・ごま油	大さじ2				

### 作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き、細切りにする。なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。切り口を下にして放射状に3~4等分に切る(くし切り)。
2. ボウルにAを入れて混ぜる。
3. フライパンに半量のごま油(大さじ1)を入れて熱し、なすを入れて中火でしんなりとするまで炒める。
4. 残りのごま油(大さじ1)、焼き餃子、ピーマンを加えて全体に油が馴染むまで炒める。Aを加えて1分程炒め合わせる。

## ココロ可愛い! 肉巻きポテトサラダ

丸めたポテトサラダに豚肉を巻いて  
甘辛く味付け!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



### 北海道産さやか使用 ポテトサラダ

材料(2人分)

・ポテトサラダ(大)	1パック	・砂糖	小さじ2
・豚うす切り	7枚(150g)	・しょうゆ	大さじ2
・塩こしょう	少々	・酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ1		
・サラダ油	適量		

### 作り方

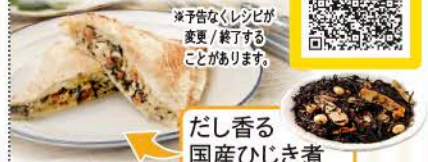
1. ポテトサラダをラップの上にと口大に7個程度丸める。
2. 豚肉は容器に並べ、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
3. ポテトサラダに豚肉を巻く。
4. フライパンにサラダ油をひき、3を入れて焼き色がつかまで焼く。
5. Aを加えて蒸詰めたら完成。

## 朝食やランチに! ひじきタルタルホットサンド

ひじき煮を使って食べ応えのあるホットサンドに!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



### だし香る 国産ひじき煮

材料(3人分)

・食パン[6枚切り]	6枚	・ひじきの煮物	80g
・とろけるスライスチーズ	3枚	・ゆで卵	1個
		・ツナ缶[オイル漬け]	1缶(70g)
		・マヨネーズ	大さじ1

### 作り方

1. 食パンは耳を切り落とす。ツナ缶は缶汁を切る。  
食パンの耳は砂糖をまぶしてバターで焼いたり、揚げパンにしたりなどアレンジしてお召し上がりください!
2. ボウルにAを入れ、ゆで卵をスプーンでつぶしながら混ぜる(ひじきタルタル)。
3. 食パンにとろけるスライスチーズ、ひじきタルタルを等分ずつのせて食パンをかぶせ、端をフォークで押し付けながらとじる。  
タルタルを食パンの端にのせないようにするとキレイにとじることができます。
4. トースターで、焼き色がつかまで5分ほど焼く。  
お使いのトースターによって焼き加減は異なるので、様子を見ながら加熱時間を調整してください。

畜産バイヤー  
池上の  
おいしさ選抜

牛カルビ  
ビビンバ丼

# おうちでお手軽に 本格的なおいしさを



「家庭で作ってたて熱々を  
味わってみてください！」

- 〈内容〉
- ・アメリカ産牛バラカルビ
  - ・ビビンバセット
  - ・白菜キムチ・カクテキ・大豆もやしナムル・ほうれん草ナムル・大根ナムル・せんまいナムル
  - ・半熟たまご
  - ・焼肉のたれ・コチュジャンのたれ・塩こしょう

気分を変えて  
ピビン麺も  
楽しめる！

ごはんの代わりに  
冷たいそうめんを使えば、  
牛カルビピビン麺が  
楽しめます！

ミールキット  
牛カルビビビンバ丼  
(2人前) **980円**  
参考税込 1,058円

※一部取扱のない店舗がございます。

# 今月の バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい  
商品をご紹介します！この商品のヒミツを  
もっと知ってほしいから、  
おいしさやこだわりを深く語ります！

# 包丁要らず 10分で2品 できちゃいます！

水産アシスタントバイヤー  
徳永の  
おいしさ選抜

めかじきの南蛮風  
& キャロットラペ



アレンジも楽しめる！  
パンにはさんで、  
サンドイッチ風にしても。

〈内容〉

- ・めかじき(4切)・サニーレタス
- ・タルタルソース・から揚げ粉
- ・チキン南蛮のたれ
- ・人参・アーモンド
- ・キャロットラペのたれ

ミールキット  
主菜：めかじきの南蛮風  
副菜：キャロットラペ  
(2人前) **1,180円**  
参考税込 1,274円

※一部取扱のない店舗がございます。

めかじきは骨が無いので  
小さなお子様にもおすすめです。

必要な材料が全部入った便利なキット。  
メイン料理のめかじきの南蛮風と  
付け合せのキャロットラペの2品が作れます。  
切身に粉をつけてフライパンで焼き、甘酢たれを  
絡めてタルタルソースをかけるだけ。  
キャロットラペは和えるだけです。

マイルドで食べやすく  
夏にぴったりの味

めかじきの南蛮風では、りんご酢・米酢・黒酢を  
ブレンドした甘酢たれを使用。はちみつを加えて  
甘味とコクのある味わいに仕上げました。  
キャロットラペは、合わせ酢にチキンエキスを加えた  
さらばり旨味ある味わい、アーモンドのザクザク  
食感も楽しめます。

フライパンひとつで  
パッと簡単に完成

# カレーソースをたっぷり ひとつひとつ手包み



手包みビーフカレーパン(1個) **160円**  
参考税込 173円

※一部取扱のない店舗がございます。

「ベークリーコーナーで  
売上No.1の人気商品です！」

デリカバイヤー  
福島の  
おいしさ選抜

手包み  
ビーフカレーパン

ひとつひとつ丁寧に  
手包み製造！

5月から焼きたてベークリー  
取扱店舗で販売している  
「手包みビーフカレーパン」  
おいしさの秘密は、名前のとおり  
手包みであること。手作業なので、  
生地の中にカレーソースをたっぷり  
入れることができます。

カレーと生地、パン粉の絶妙の  
ハーモニーをお楽しみいただけます。

サクサク、もちもち  
牛肉の存在感もしっかり

たくさん食べ比べて選んだ  
カレーソースは、玉ねぎ・パイオン、  
乳製品で仕上げたまろやかな味わい。  
おとなから子どもまで、幅広く  
楽しめます。粗目のパン粉を使って  
いるのでサクサク、  
生地はもちもちとした食感です。

# 自分好みのアレンジで 朝食にぴったり！

1回の食事で  
どれくらい使うのが  
オススメ？！

目安は1食あたり約30g  
(大さじ5杯分)です。



TVでも今話題！  
食べやすいので、ぜひ！

グロサリーバイヤー  
中村の  
おいしさ選抜

日本食品製造合資会社  
オーガニック  
ピュア オートミール

食物繊維がたっぷり！  
毎日続けたい栄養食品

オートミールとは、オーツ麦を食やすく  
フレーク状にしたもの。食物繊維が  
豊富で、精白米の約20倍、玄米の約3.5倍  
含まれるとされます。今回おすすめする  
のは、有機栽培のオーツ麦を使用し、  
北海道の有機JAS認定工場加工  
されたオーガニックオートミールです。

味付けしていないので  
色々な食べ方が楽しめる！

麦本来のクセのない甘さのみなので、自分  
好みのアレンジを楽しむことができます。  
そのままヨーグルトに混ぜ、フルーツや  
ジャム、はちみつなどをトッピングすれば  
朝食にぴったり。水と合わせてお粥風や、  
お好み焼きにもアレンジできます。ぜひ  
いろいろな食べ方をお試しください！