

ぎゅーとら **おいしい** おすすめ!

10月2日は グラノーラの日!

どうして10月2日?
10と2で10をスプーン(1)とお皿(0)に見立て、グラノーラの主原料であるオーツ麦を「02」と読む語呂合わせから1002で10月2日に。

おすすめ! グラノーラアレンジ
栄養価抜群でしかも食べやすい! 青汁 & 牛乳

カルビーのHPでレシピをたくさん紹介しているよ!

022517092520000

【トライくんキッチン】

トライくんKitchen

vol. **225**
2017 9/25 ▶ 10/8
[Mon] [Sun]

10月は食べ物に関する記念日がたくさん! 今回は、季節・記念日の食べ物を使ったレシピを紹介するよ!

記念日を楽しく過すレシピ!

ぎゅーとら

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2017 トライくんクーポン **10/2月▶8日**

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

1,000円以上お買上げの方 **30円引** (税込)

※「商品券」[たばこ] [酒類]のみには、ご利用いただけません。
●1回の精算金額で1枚につき1回のみです。●その他の割引券との併用はできません。
●本券を現金化することはできません。●ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。
●コピー・複製は使用できません。

2017 トライくんクーポン **10/4水 当日限定**

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

たまご 50円引 (税込)

※10個入たまご(白・黄)に限り、2つずつは除かせて頂きます。
●クーポン券1枚につき、対象商品1点にご利用いただけます。
●たまごを500円以上(他のお買い得品1枚)でご利用いただけます。
●その他の割引券との併用はできません。●ご利用日を過ぎた場合は無効となります。
●本券を現金化することはできません。●他店の優・おおさんなコーナーの商品は対象外です。
●コピー・複製は使用できません。

2017 トライくんクーポン **9/25月▶10/1日**

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

1,000円以上お買上げの方 **30円引** (税込)

※「商品券」[たばこ] [酒類]のみには、ご利用いただけません。
●1回の精算金額で1枚につき1回のみです。●その他の割引券との併用はできません。
●本券を現金化することはできません。●ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。
●コピー・複製は使用できません。

2017 トライくんクーポン **9/27水 当日限定**

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

たまご 50円引 (税込)

※10個入たまご(白・黄)に限り、2つずつは除かせて頂きます。
●クーポン券1枚につき、対象商品1点にご利用いただけます。
●たまごを500円以上(他のお買い得品1枚)でご利用いただけます。
●その他の割引券との併用はできません。●ご利用日を過ぎた場合は無効となります。
●本券を現金化することはできません。●他店の優・おおさんなコーナーの商品は対象外です。
●コピー・複製は使用できません。

10/4 **十五夜**

お月見ナポリタン

材料(2人分) 1食・692kcal

- ・スパゲティ.....200g
- ・ウイナー.....2本
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・ピーマン.....1個
- ・マッシュルーム.....1パック
- ・トマトケチャップ.....大さじ8
- ・バター.....大さじ1
- ・牛乳.....大さじ2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・卵.....2個

作り方

- 1 スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでておく。
- 2 ウイナーは斜め薄切り、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、ウイナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に加え強火で手早く炒め、塩・こしょう、トマトケチャップの半量を加えて炒める。
- 4 ①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒める。
- 5 卵を焼いて目玉焼きを作る。皿に④のナポリタンを盛り、目玉焼きをのせてできあがり。

この商品を使って
着色料、保存料は使用していません。カゴメが選んだケチャップ用のトマトを完全させてから使用しています。

●CGCカゴメ トマトケチャップ 500g

お子様も大好きメニュー! スパゲティと目玉焼きの相性もぴったりです。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

肉だんごのもち米蒸し

材料(4人分) 1食・360kcal

- ・豚ひき肉.....300g
- ・もち米.....1カップ
- ・干しいたけ.....2枚
- ・干しえび.....大さじ2
- ・ねぎ.....1/2本
- ・しょうが(小).....1片
- ・サラダ油.....小さじ2
- ・特選丸大豆しょうゆ.....小さじ2
- ・こしょう.....少々
- ・卵.....1/2個
- ・特選丸大豆しょうゆ.....適量
- ・からし.....適量
- ・特選丸大豆しょうゆ.....小さじ2
- A・砂糖.....小さじ1
- ・こしょう.....少々
- ・片栗粉 大さじ1

作り方

- 1 もち米は一晩水につけるか、ぬるま湯に1時間つけて、ざるに上げ、水気をきる。
- 2 干しいたけ、干しえびはもどしてみじん切り、ねぎ、しょうがもみじん切りにする。
- 3 サラダ油で②を炒め、しょうゆ、こしょうを加えて、冷ます。
- 4 ボウルに豚ひき肉、③、卵、Aを入れてよく混ぜ、直径2cmのだんごに丸める。
- 5 ④のだんごの表面にもち米をつける。
- 6 蒸し器に⑤を並べ、強火で20分蒸し、皿に盛りつける。お好みでからししょうゆを添えてできあがり。

この商品を使って
大豆のつまみを丸ごと引き出した特選しょうゆ。良質な大豆を丸ごと仕込みじっくり熟成させたので、旨み・コク・風味が豊かなしょうゆです。

●キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ 750ml

秋の名月を見ながらご家族でお召し上がり下さい!

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。