

きゅーどん **おいしい** おすすめ!

**年始は年明けうどんを  
たべてハッピーに!**

年明けうどんは、2008年より「うどんの普及推進」として、さぬきうどん振興協議会が「年明けうどん」を提唱したのが始まり。うどんは、太くて元日から1月15日までに「うどん」に「紅いトッピング」などを添えて食べることで、その年の人々の幸せを願います。  
**みんなも年明けうどんを食べてハッピーな一年を願いましょう!**



**この商品を使って**

開けたての煙節からとった濃厚なだし感とまろやかな風味が特徴の「割烹白だし」これ一本で色んな料理に使えます。

●ヤマキ 割烹白だし 400ml

0232 18010120000

トライくんKitchen [トライくんキッチン]

vol. **232**  
2018  
1/1 ▶ 14  
[Mon] [Sun]



1月5日は  
**「いちじくの日」!**  
1月10日は  
**「いちごの日」!**  
甘酸っぱいいちじく  
とマンジューなイチゴを紹介!



1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 トライくんクーポン **1/8月▶14日**

ご購入前  
ご購入後

**1,000円以上  
お買い上げの方**

**30円引** (税込)

※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。  
※1回の利用につき1枚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。  
※本券を複数枚ご利用いただけます。※ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。  
※コピー・複製はできません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 トライくんクーポン **1/10水 当日限定**

ご購入前  
ご購入後

**たまご 50円引** (税込)

※10個入たまご(白・赤)に限り、1枚ずつ切り取ってご提出ください。  
※クーポン券1枚につき対象商品1点にのみご利用いただけます。  
※たまごを500円以上お買い上げの際、1回のお買い上げで1枚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。  
※本券を複数枚ご利用いただけます。※ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。  
※コピー・複製はできません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 トライくんクーポン **1/2火▶7日**

ご購入前  
ご購入後

**1,000円以上  
お買い上げの方**

**30円引** (税込)

※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。  
※1回の利用につき1枚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。  
※本券を複数枚ご利用いただけます。※ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。  
※コピー・複製はできません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 トライくんクーポン **1/3水 当日限定**

ご購入前  
ご購入後

**たまご 50円引** (税込)

※10個入たまご(白・赤)に限り、1枚ずつ切り取ってご提出ください。  
※クーポン券1枚につき対象商品1点にのみご利用いただけます。  
※たまごを500円以上お買い上げの際、1回のお買い上げで1枚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。  
※本券を複数枚ご利用いただけます。※ご利用期限を過ぎた場合は無効となります。  
※コピー・複製はできません。





# 苺の餡ロール

材料(8個分) 1個・253kcal

- ・ホットケーキミックス .....150g
- ・いちご .....16粒
- ・卵(Mサイズ) .....1個
- ・牛乳 .....150ml
- ・こしあん .....240g
- ・生クリーム .....150ml
- ・砂糖 .....10g
- ・ミントの葉 .....適量

作り方

- ① いちごはヘタを切り落しておく。ボウルに卵・牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて混ぜる。食品用ラップをして、冷蔵庫に約20分間入れておく。
- ② フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷ます。(鉄製のフライパンの場合は、はじめに油をうすくひきます。)弱火にして①の生地を1/8量を細長い楕円形になるように流し入れて、約2分30秒焼く。プツプツと小さな泡がでたら裏返してさらに約1分30秒焼く。
- ③ ②が焼きあがったらすぐに、こしあんの1/8量を塗り、その上にいちご1粒をおいて巻く。すぐに食品用ラップできつめに包み、冷ます。
- ④ ボウルに生クリーム・砂糖を入れ、泡立て器でツノが立つまで泡立てて、③の上に絞る。その上にいちごとミントの葉を飾りつけたらできあがり。

この商品を使って



150g×4袋入りのホットケーキミックス。ちょっと食べたいときにちょうどいい焼き上がりがあります。ふんわり、しっとり。甘さをおさえたリッチな味わいを実現。

●森永製菓  
ホットケーキミックス 600g



## ぞゅーとらアドバイス

洋風スイーツに見えますが中にこしあんを入れることで和風スイーツに早変わり〜♪



# いちごとカッテージチーズのパワーサラダ

材料(2人分) 1食・165kcal

- ・クレソン .....1束
- ・いちご .....8粒
- ・カッテージチーズ .....50g
- ・アーモンド .....30g
- ・レモンドレッシング .....適量

作り方

- ① クレソンは食べやすい長さに切る。
- ② いちごはヘタを切り落とし、縦半分に切る。
- ③ 器に①と②を盛りつけ、カッテージチーズと砕いたアーモンドを散らし、レモンドレッシングをかけたらできあがり。

この商品を使って

レモン酢にレモン果汁とグレープフルーツ果汁を合わせ、爽やかな味わいに仕上げました。玉ねぎのサラダによく合います。

●キュービー  
レモンドレッシング 150ml



# いちごとペーコンのチョップドサラダ

材料(2人分) 1食・296kcal

- ・オレンジパプリカ .....1/2個
- ・ベーコン(ブロック) .....80g
- ・ブチトマト(丸) .....8個
- ・スライスアーモンド .....適量
- ・スナップえんどう .....8本
- ・塩 .....少々
- ・いちご .....8粒
- ・キュービーハーフ .....適量

作り方

- ① オレンジパプリカとブチトマトは1cmの角切りにする。いちごはヘタを切り落とし、1cmの角切りにする。
- ② スナップえんどうは筋を取り、塩を加えた熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をきって長さ1cmに切る。
- ③ ベーコンは1cmの角切りにし、油をひかずに熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④ 器に①～③を盛りつけ、スライスアーモンドを散らし、混ぜ合わせて、ハーフで練描きをしたらできあがり。

この商品を使って

キュービー マヨネーズに比べてカロリーが半分のマヨネーズタイプです。卵の量を増やしたほか、原材料をシンプルにすることで、雑味を取り除き、卵のコク味をより感じられるようにしました。

●キュービー  
キュービーハーフ 400g

