



受験生応援レシピ

合格★チキンと合格★

嬉しーざーサラダ

材料(2人分) 1食・528kcal

- 鶏もも肉.....1枚
- レタス.....4枚
- 赤パプリカ.....適量
- ゆで卵.....1個
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- サラダ油.....適量
- クルトン.....適量
- シーザーサラダドレッシング.....適量

作り方

- 鶏もも肉は皮にフォークなどで穴を開け、塩・こしょうをする。
- フライパンに油をひいて熱し、①を皮目からこんがり焼き、ひと口大に切る。
- レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。赤パプリカは薄切りにする。
- 器に③を盛りつけて、8等分に切ったゆで卵、②、クルトンを散らし、シーザーサラダドレッシングをかけたらできあがり。

この商品を使って

チーズのコクとうま味に黒こしょうを加え、味わい深く仕上げました。洋野菜のサラダによく合います。

●キュービー シーザーサラダドレッシング 150ml

ざゅーとらアドバイス

レタスの代わりにロメインレタスを使ってもおいしく召しあがれますよ〜。

4 ※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。



豚とキャベツのごま味噌炒め丼

材料(2~3人分) 1食・702kcal

- ご飯.....丼3杯分
- キャベツ.....300g
- 豚ヒレ肉(薄).....200g
- サラダ油.....大さじ1
- 刻みのり.....適量
- 卵黄.....3個分
- うちのごはん キャベツのごま味噌炒め.....1袋

作り方

- キャベツはざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。豚肉は5cm長さに切る。フライパンに油を熱し、豚ヒレ肉、キャベツの順に中火で炒める。
- キャベツがしんなりしはじめたら弱火にして、うちのごはん キャベツのごま味噌炒めのそうざいの具、特製味噌だれを加え、中火で炒めながら全体に絡ませる。
- 器にご飯と②を盛りつけ、卵黄と刻みのりをのせたらできあがり。

この商品を使って

「キャベツ中1/3個」あればフライパン1つで簡単に出来上がり。練りごまの風味と長期熟成味噌のコクが特徴の、ごはんによく合う味です。鶏肉、にんじんの具材入りです。

●キッコーマン うちのごはん キャベツのごま味噌炒め 1袋



卵とシーチキンのあったか雑炊

材料(2人分) 1食・347kcal

- シーチキン.....1缶
- ごはん(パパッとライス やんわかごはんこしひかり).....200g
- 卵.....2個
- 水.....2カップ
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- みつば、もみのり.....各適量

作り方

- 鍋に水としょうゆを入れて煮たて、シーチキンを油ごと加え、パパッとライス やんわかごはんこしひかりを入れて2~3分煮る。
- 溶きほぐした卵を加え、半熟になったら火を止め、塩で味をととのえ、みつばともみのりを散らしたらできあがり。

この商品を使って

きはだまぐるを大きめにほぐしたタイプです。ジューシーでやわらかだからおいしさひときわです。

●はごろもフーズ シーチキンL 140g

●はごろもフーズ パパッとライス やんわかごはんこしひかり 200g

※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。

ぎゅーとらココロ
電子マネーでのご精算で
ポイントプレゼント!

ぎゅーとら

つりかポイント
対象商品

2018年
1/6-31
(土)(水)



ぎゅーとらの電子マネー + ポイントカード

ぎゅーとらつりか



毎週月曜日と水曜日は

ぎゅーとらつりかの日

チャージがお得!
チャージ機で
チャージされた方限定

5,000円チャージで
50ポイント
プレゼント!

10,000円チャージで
100ポイント
プレゼント!

*1ココロは1円です。

100 ポイント 日清オリーブ 日清アマニ油 145g・1本	50 ポイント メルシャン おいしい酸化防止剤 無添加赤ワイン みくよか香 1500ml・1本	40 ポイント 明治 十勝 バLMゼンチーズ 80g・1個	10 ポイント マルガン 豆乳飲料 (濃厚・抹茶) 200ml・1本	10 ポイント 雪印メグミルク バター仕立ての マーガリン 1個	10 ポイント ヤマザキ ロイヤルブレッド (砂糖・5枚焼) 1袋
30 ポイント 【フィリピン産】 エコスイート バナナ 1袋	30 ポイント CBC ミックス ナッツ 1袋	30 ポイント カドヤ ごま油 200g・1本	10 ポイント タカノフーズ 旨味まろやか 昆布だし 3個入・1パック	10 ポイント フジパン 本仕込食パン (4枚焼・5枚焼・6枚焼) 1袋	5 ポイント 新渡戸 ホクト ぶなしめじ(大) 約170g・1袋
30 ポイント メルシャン おいしい 酸化防止剤 無添加赤ワイン 720ml・1本	20 ポイント 亀田製菓 亀田の 梅の種 〈減塩〉 6袋詰・1袋	20 ポイント 明治 キシリッシュヨモドールポドル (ティー・フュミント クリスタルミント レインボーアソート) 1個	5 ポイント 【カナダ産】 豚肩ロース ひとくち トンチキ用 約280g・1パック	5 ポイント 伊藤ハム ポークピッツピッツ 3袋・1束	5 ポイント マルンフーズ 海鮮スープ (フカヒレ・味付) 1個
20 ポイント サンジツ ・特選料亭だし ・減塩特選 料亭赤だし 500g・1個	20 ポイント 雪印メグミルク ネオソフト コクのある バター風味 1個	10 ポイント ブルボン ファミリーサイズ ・ミニシルベース ・ミニマドレーヌドレッシング 1袋	5 ポイント モランボン 寄せ鍋 スープ (鶏肉・味噌) 750g・1袋	5 ポイント みそカツ 炊飯 1パック	5 ポイント 雪印メグミルク ガザリ屋SP ・ヨーグルト1個 ・ヨーグルト ドリンクタイプ 1本

*写真はすべてイメージです。*店舗によりお取り扱いのない場合がございます。7