



にんじんのさっぱりナムル

材料(2人分) 1食・135kcal

- ・にんじん…1本
- ・**穀物酢**……………大さじ2
- ・追いがつおつゆ2倍…小さじ2
- ・にんにく(みじん切り) 1/2片分
- ・ごま油……………大さじ1
- ・白ごま……………大さじ1

作り方

- ①にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- ②耐熱ボウルにAの材料、にんじんを入れ、軽く混ぜる。
- ③ラップをして電子レンジ(600W)で30秒~1分弱加熱し、粗熱を取って冷やしたらできあがり。

小麦・酒粕・米・コーンをバランスよくブレンドした醸造酢。さっぱりとしたさわやかな味が、あらゆる料理によく合います。

*ミツカン 穀物酢 900ml



この商品を使って

たこもやしのにんにく醤油炒め

材料(2~3人分) 1食・96kcal

- ・たこ足(ゆで)……………150g
- ・もやし……………200~250g
- ・うちのごはん もやしのにんにく醤油炒め……………1袋
- ・サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①ゆでたたこ足を7~8mmぐらいにそぎ切る。フライパンにサラダ油を熱し、もやしを強火で約1分火が通るまで炒める。
- ②うちのごはん もやしのにんにく醤油炒めのそうざいの具とたこ足を加え、中火で1分弱、炒めながら全体に絡ませる。
- ③器に盛ってできあがり。

point たこ焦がしたにんにくのkokと醤油の風味で、ごはんがすすむ味わいですが、お酒のおつまみとしてもぴったり。

調理時にとろみが出るので、もやしから水気が出にくく、シャキッとした食感に仕上がります。

*キッコーマン うちのごはん もやしのにんにく醤油炒め 90g



この商品を使って



コクうま枝豆

材料(2人分) 1食・213kcal

- ・枝豆……………200g
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・輪切り唐辛子…小さじ1
- ・ごま油……………大さじ1
- ・**李錦記 鶏丸ごとがらスープ**……………小さじ1
- ・オイスターソース小さじ1
- ・塩こしょう……………少々
- ・酒……………大さじ1
- ・水……………50ml

作り方

- ①枝豆は塩ゆで(塩は分量外)し、両端をハサミで切り落とす。
- ②フライパンにごま油、おろしにんにく、唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ③②に枝豆を入れてさっと炒め合わせ、Aを加えて汁けがなくなるまで炒めてできあがり。

鶏肉や鶏がらなどを使用して、鶏のおいしさを"丸ごと"引き出した味わい特徴です。

*S&B 李錦記 鶏丸ごとがらスープ 100g



この商品を使って

トマトのおつまみコロッケ

材料(4人分) 1食・450kcal

- ・じゃがいも……………4個
- ・コーン……………100g
- ・**基本のトマトソース**…1缶
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ……………80g
- ・小麦粉……………適宜
- ・溶き卵……………適宜
- ・パン粉……………適宜
- ・揚げ油……………適宜

作り方

- ①基本のトマトソースは鍋に入れ、沸騰したら弱火で3~4分煮絡める。
- ②じゃがいもは皮をむいて4~6つに切り、ひたひたの水を入れて火にかけ沸騰したら中火で火が通るまでゆでて、湯を捨てる。再び火にかけ粉ふきにしてつぶし、①の基本のトマトソースを入れ中火で混ぜる。
- ③塩・こしょうで味をととのえ、コーンと粗みじん切りのピザ用チーズを入れる。
- ④等分にし、丸く形を整えて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃の油でキツネ色に揚げてできあがり。

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいです。

*カゴメ 基本のトマトソース 295g

この商品を使って



Chocolate & Whiskey

チョコレートとウイスキーのおすすめ「マリアージュ」
あなたのお好きな組み合わせはどれですか？



ベスト
マリアージュ



アサヒビール
ブラックニッカクリア
×
明治
ザ・チョコレート
コンフォートビター



ウイスキー×チョコレートの 美味しい相性

チョコレートもウイスキーも原料や製造方法によって様々な味の特徴があります。お互いの美味しさを引き立てるベストマッチを御紹介！

Asahi	meiji	★ベストマッチ
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	★
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○
Asahi 特選 純米酒	meiji THE Chocolate	○

★ベストマッチ
○相性がいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい
○相性のいい

【相性のポイント】
・味は似ているもの
・一緒に飲むことで味わいが増えるもの

飲酒は20歳になってから、飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いとお酒のんだあとにはリサイクル。

ウイスキーだけで飲むのではなく
食べ合わせで何倍も楽しめるの～！
みんなもそれぞれ食べ比べて
自分のお気に入りの
マリアージュを見つけるのじゃ！



ぎゅーとら つぶか ポイント対象商品 2018年 2/1-28まで (木) (水)

ぎゅーとらの電子マネー + ポイントカード

ぎゅーとら つぶか



毎週月曜日と水曜日は
ぎゅーとら つぶかの日

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 コカ币
プレゼント!

10,000円チャージで
100 コカ币
プレゼント!

※1コカ币は1円です。

- | | | |
|--|--|--|
| 120 ポイント
サントリー
ウイスキー角瓶
2,700ml・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
ぶくよか赤
1,500ml・1本 | 40 ポイント
明治
北海道十勝
バルメザンチーズ
80g・1個 |
| 30 ポイント
カドヤ
ごま油
200g・1本 | 30 ポイント
サントリー
ジムビーム
700ml・1本 | 20 ポイント
〔干菜産〕
らっかせい
1袋 |
| 20 ポイント
サンジルス
・特選料亭赤だし
・減塩特選
料亭赤だし
500g各1個 | 20 ポイント
雪印メグミルク
ネオソフト
ココのある
バター風味
1個 | 15 ポイント
〔三重産〕
デコボン
2個入
1パック |
| 15 ポイント
ミツカン
ごまぼん
350ml・1本 | 10 ポイント
湖池屋
カラメルチョコ
チップス
ホットチリ味
1袋 | 10 ポイント
UHA味糖糖
特濃ミルク8:2
あずきミルク
1袋 |

※写真はすべてイメージです。 ※店舗によりお取扱いのない場合がございます。