

情報誌

トライくんKitchen

【トライくんキッチン】
が生まれ変わるよ〜!

楽しみじゃな〜

今まで隔週月曜日に発行していた
情報誌「トライくんキッチン」が
4月から月刊誌になってリニューアル〜♪
今までよりページも増えて、
新しいコーナーもはじまるよ〜!

月刊誌!!



発行日は
毎月25日
とおぼえてね〜♪

情報誌

トライくんKitchen

【トライくんキッチン】

4月号は 3月25日発行だよ〜!



023718031220000

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 3/19月▶24土

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください
1,000円以上
お買い上げの方
30円引 (税込)
※「商品券」「クーポン誌」のみには、ご利用いただけません。
※1回のお買い上げに限り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。
※本券を現金化する事はできません。●ご利用期間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。

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 3/12月▶18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
お買い上げの方
30円引 (税込)
※「商品券」「クーポン誌」のみには、ご利用いただけません。
※1回のお買い上げに限り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。
※本券を現金化する事はできません。●ご利用期間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。

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 3/21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・赤)に限り。●うずら卵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。
●たまごを含む500円以上のお買い物の際、1回のお買い目で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。
●本券を現金化する事はできません。●地物の郷・おおきんなコーナーの商品は除きます。
※コピー・複製は使用できません。

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 3/14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・赤)に限り。●うずら卵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。
●たまごを含む500円以上のお買い物の際、1回のお買い目で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。
●本券を現金化する事はできません。●地物の郷・おおきんなコーナーの商品は除きます。
※コピー・複製は使用できません。

トライくんKitchen

【トライくんキッチン】

vol. 237
2018
3/12▶24
[Mon] [Sat]



春にぴったりのお弁当でおでかけしよう♪
3月に入って暖かくなってきたね。
春らしい色鮮やかなお弁当を作っておでかけしよう!

春の行楽
お弁当
mix

豚肉の生姜煮



- 材料(2人分)** 1食・284kcal
- 豚こま切れ肉 200g
 - ・本生 生しょうが 小さじ2
 - ・ブラックペッパー(あらびき) 少々
 - A 醤油 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・サラダ油 小さじ1/2

- 作り方**
- ①ボウルにAを入れて混ぜ、豚こま切れ肉を加えて混ぜる。
 - ②平皿に①をのせ、ラップをして600Wの電子レンジで2分～2分30秒加熱する。ラップをはずし、全体を混ぜたらできあがり。

この商品を使って

しょうが本来の力強い風味と、すりおろした直後のような爽やかな香りのバランスにこだわりました。無着色。化学調味料無添加。

※エスピー 本生 生しょうが 40g



加熱時間は、肉の温度や量によって多少変わりますので、適宜調節して下さいね～♪



※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。

生姜こんぶで肉そぼろ弁当



- 材料(2人分)**
- ・ご飯 2膳分
 - ・ひき肉 200g
 - ・ふじっ子煮 生姜こんぶ 40g
 - ・こしょう 適量

- 作り方**
- ①フライパンを熱し、ひき肉を炒めてこしょうをする。
 - ②ひき肉の色が変わったところで、ふじっ子煮生姜こんぶを加えて炒め合わせる。
 - ③お好みでいり卵、きぬさや等と一緒にご飯の上にごせてできあがり。

point ひき肉は「ふじっ子煮 生姜こんぶ」で味付けされるので余分な調味料は必要なし!! ひき肉のジューシーさと生姜のピリッと辛い味わいはごはんがすすみます。

この商品を使って

生姜:昆布=7:3の生姜メインの佃煮です。単に辛味が強いだけでなく、甘味とセットにし、また食べなくなる味付けにしました。

※フジッコ ふじっ子煮 生姜こんぶ 75g



イシイのとりそぼろコロッケ



- 材料(1人分)** 1食・353kcal
- ・とりそぼろ 1袋
 - ・パン粉 適量
 - ・溶き卵 適量
 - ・じゃがいも 1個
 - ・揚げ油 適量

- 作り方**
- ①茹でたじゃがいもをよく潰す。
 - ②ラップにじゃがいもと、とりそぼろを乗せ丸く形を作る。
 - ③溶き卵、パン粉をつけ180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
 - ④お皿、またはお弁当箱に盛りつけてできあがり。

この商品を使って

国産若鶏100%使用のしっとりとしたソフトふりかけタイプの醤油味そぼろです。

※石井食品 とりそぼろ 40g



※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。