

# ひろこの トライクッキング

今月からスタートしました新コーナーです!  
このメニュー美味しそう! そう思ってレシピを見ても…  
う〜ん、よくわからない…?? そんな方にぎゅーとらのシェフひろこが  
作り方を動画でレクチャーします!

手作りマスタード  
ドレッシングをかけて  
召し上がれ!



## 夏野菜の 焼きサラダ

材料(4人分)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ なす …………… 1本</li> <li>・ かぼちゃ …… 100g</li> <li>・ ミニトマト …… 8個</li> <li>・ レタス …………… 3~4枚</li> </ul> | <p>[A]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酢 …………… 大さじ1</li> <li>・ マスタード …… 小さじ2</li> <li>・ しょうゆ …… 小さじ1</li> <li>・ 塩 …………… 少々</li> <li>・ 黒こしょう …… 適量</li> <li>・ 日清オイリオ BOSCO<br/>EXVオリーブオイル…大さじ2</li> </ul> |
|--|---|

### 作り方

- 1 なすは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは種を取り薄切りにし、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1(分量外)を熱し、なすに焼き色がついたら皿に取り出し、次にかぼちゃも同様に焼く。
- 3 [A]を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 器にレタスを入れ、②とトマトを彩りよく盛り付け、ドレッシングをかけてできあがり。

### ワンポイント

マスタードの酸味がきた大人の  
味わいドレッシングです。  
★レタスは150g使用。ゆで卵やウインナー、チキンなどを入れても  
美味しいです。  
★[A]のドレッシング オリーブ油は最後に混ぜましょう。  
かぼちゃはレンジで柔らかくしておきます。



梅おろしだけで  
さっぱり食べれる  
丼です!

## ヘルシー ハンバーグ丼

材料(4人分)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚ひき肉 …… 200g</li> <li>・ 木綿豆腐 …… 1/2丁(200g)</li> <li>・ 玉ねぎ …… 1/2個(100g)</li> <li>・ 塩 …………… 少々</li> <li>・ サラダ油 …… 小さじ1</li> <li>・ 梅干し …… 2個</li> <li>・ 片栗粉 …… 小さじ2</li> <li>・ 大根おろし …… 適量</li> <li>・ 大葉 …………… 4枚</li> <li>・ ごはん …… 丼4杯分</li> </ul> | <p>[A]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ パン粉 …… 1/2カップ</li> <li>・ 牛乳 …… 大さじ3</li> </ul> <p>[B]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ だし汁 …… 1/2カップ</li> <li>・ 日の出みりん 日の出寿新味料 …… 大さじ2</li> <li>・ 日の出みりん 日の出寿料理酒 …… 大さじ1</li> <li>・ しょうゆ …… 大さじ1</li> </ul> |
|--|---|

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせ20分程度水けを切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに小さじ1の油を熱し、しんなりするまで炒めて冷ます。[A]を混ぜ合わせておく。
- 3 ポウチにひき肉、塩、①、②を入れよく混ぜ、4等分にして小判形に成形する。
- 4 フライパンに油を熱し(分量外)③を並べて両面焼き色がついたら蓋をして、蒸し焼きにする。
- 5 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。片栗粉は水(分量外)で溶いておく。
- 6 鍋に[B]を入れ沸騰したら、弱火にし梅干しを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 器にごはんを盛り、大葉、④、大根おろしをのせ、⑥をかけてできあがり。

### ワンポイント

ひき肉と同量豆腐を入れたヘルシー  
ハンバーグです。梅おろしだけで暑い  
季節でもさっぱり食べられます。  
★大根おろしは大根300gで作りました。  
★豆腐は20分間しっかり水けを切ってください。

ラブちゃんの  
の

# デリシャス レポート Part 2



## ロッテチョココ

サクサク軽い食感が楽しめるラングドシャタイプの薄焼きクッキーと  
まろやかなチョコレートの絶妙なハーモニーが楽しめるチョココです。  
口溶けの良い上品な味わいと、おしゃれなチョコレートのデコレー  
ションがくつろぎのひとつときにぴったりです。

オススメ  
チョココで  
スマア!

焼いたマシュマロを  
チョココで挟んで  
できあがり!



この  
商品を使っ  
て

中がしっとりとした食感の小粒のマシュマロです。アメリカの  
パーベキューの定番メニューは、デザートにマシュマロを金串  
に刺してきつね色に焼いて食べます。外側がカリッとして、  
中がふんわりとクリーミーで、香ばしい甘さが楽しめます。

材料(2個分) 1食・180kcal  
・ チョココ …………… 4枚  
・ ロッキーマウンテンマシュマロ…2個

### 作り方

- 1 マシュマロを焼く。  
・ 電子レンジで焼く場合:500Wで30秒~1分  
・ トースターで焼く場合:180℃で3~5分  
・ パーベキューで焼く場合:こんがり焼き目がつくまで
- 2 焼いたマシュマロをチョココで挟めばできあがり。

・ エスピーグローバル  
ロッキーマウンテン  
マシュマロ 150g

# ぎゅーとら/ ロッポッコ スタッフのオススメ!!



五ヶ所店スタッフオススメ!  
モランボン  
和えるナムルの素

これからの暑い日にピッタリ!  
たくさんの野菜を一度においしく食べられるすぐれものです。



青果担当  
鈴木さん



ラブちゃんの

# デリシヤス レポート Part 3



## グリオビスコ 〈焼きショコラ〉

乳酸菌を1億個配合したなめらかなチョコクリームを、香ばしいチョコビスケットでサンドしました。

凝縮したチョコの味わいを楽しみながら、乳酸菌もとることができるお腹にやさしいクリームサンドビスケットです。



## しましまケーキ

材料(4人分) 1食・371kcal

牛乳パック500ml1本分

- ・ビスコ(焼きショコラ)……24枚
- ・ビスコ(飾り用)……1枚
- ・クリームチーズ……200g
- ・生クリーム……50cc
- ・砂糖……大さじ1

### 作り方

- 1 ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ①に生クリーム、砂糖を加えて混ぜる。
- 3 牛乳パックにラップをしきつめ、②のスプーン1杯を入れて平らに伸ばす。
- 4 ビスコを6つおき、②をスプーン1杯分のせて平らに伸ばす。同様に3回繰り返す。
- 5 ラップで包み、クリームが固まるまで冷凍庫で1時間冷やす。
- 6 牛乳パックから出してラップをはがし、縦に2cm幅に切る。
- 7 器に盛り、細かく砕いたビスコ1枚を、⑥にちらす。

ビスコを使った、夏を元気にするスイーツレシピ動画を配信！  
レシピは商品パッケージの裏面から見る事が出来るよ！



カタン  
手で切れるノ財布に入れやすくになりました。※一枚ずつ切り取ってご提出ください

- たまごを含む500円以上(税込)のお買い物の際、1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 地物の郷・おおき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。

- ※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。
- 1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 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。

- たまごを含む500円以上(税込)のお買い物の際、1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 地物の郷・おおき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。

- ※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。
- 1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 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。

- たまごを含む500円以上(税込)のお買い物の際、1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 地物の郷・おおき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。

- ※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。
- 1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 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。

- たまごを含む500円以上(税込)のお買い物の際、1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 地物の郷・おおき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。

- ※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。
- 1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 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。

- ※「商品券」「たばこ」「雑誌」のみには、ご利用いただけません。
- 1回のお買い物で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。
- 本券を現金化することはできません。
- 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。

