



豆腐と枝豆のヘルシーカレー



材料(4人分) 1食・202kcal(ごはんは含まれません)

- ・プライムパーモントカレー(甘口) 4皿分
- ・木綿豆腐……………1丁(300g)
- ・枝豆(生・さやつき)……………130g
- ・若鶏ささ身……………3本(135g)
- ・ぶなしめじ……………100g
- ・長ねぎ……………1本
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………600ml

作り方

- ①木綿豆腐はよく水気を切っておく。枝豆はゆでてさやから出す。
- ②若鶏ささ身は一口大に、ぶなしめじは小房に分けておく。長ねぎは1cm幅に切る。
- ③厚手のなべにサラダ油を熱し、②の若鶏ささ身・しめじ・長ねぎをいためる。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、カレールーを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑥一口大にちぎった木綿豆腐、①の枝豆を加えてひと煮立ちさせたらできあがり。



乳製品のkokと香辛料のマイルドな香りが特徴の、「まろやかなおいしさ」と「カロリー50%オフ」の両立を実現したカレー(1皿あたり、パーモントカレーと比べて)

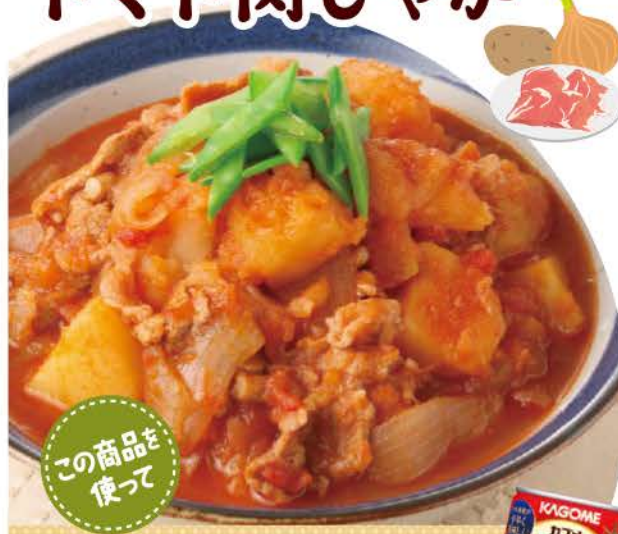
※ハウス プライムパーモントカレー(甘口) 109g



いつものパーモントカレーのおいしさそのまま! カロリー半分でもりもり食べれちゃう!



トマト肉じゃが



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なので、好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。

※カゴメ 基本のトマトソース 295g



材料(4人分)

1食・308kcal

- ・豚肉薄切り……………200g
- ・酒……………大さじ1と1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・玉ねぎ……………1個
- ・じゃがいも……………4個
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・基本のトマトソース……………1缶
- ・砂糖……………小さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1と1/2
- ・水……………2カップ

作り方

- ①豚肉薄切りは5～6cm幅に切り、Aで下味をつける。じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、①の豚肉の順に炒め、水2カップを加える。
- ③沸騰したらあくを取り、基本のトマトソースを加える。煮立ったら弱火にし、ふたをずらしてのせ、約15分煮込み、砂糖、しょうゆを加える。
- ④ふたを取り、強火にして混ぜながら4～5分煮詰め、味をととのえたらできあがり。

シーチキン純のねばねば和え



食塩不使用、天然水のみを使用した水煮タイプのシーチキンです。食べやすい細かいフレーク形状にしました。

※はごろもフーズ 天然水でつくったシーチキン純 75g



材料(2人分)

1食・94kcal

- ・天然水でつくったシーチキン純……………1缶
- ・きざみり……………適量
- ・長いも……………60g
- ・長ねぎ……………1/4本
- ・納豆(たれ・からし付)……………1パック
- ・めんつゆ(ストレート)……………小さじ1

作り方

- ①長いもは皮をむき1cm角に切り、長ねぎは小口切りに切る。
- ②ボウルに納豆、付け合せのたれ、からし、①、めんつゆ(ストレート)を入れよく混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③液汁を切った天然水でつくったシーチキン純を盛り付け、きざみりをトッピングしたらできあがり。



ラブちゃんの

デリシャス レポート



アントニオデニーロ スパゲッティ

歯ごたえしっかり
アルデンテ!



本場イタリアの老舗メーカーから直輸入したCGCグループ限定ブランドの麺。パスタの原料に欠かせないコシのある「デュラム・セモリナ」粉のみを使い、独自の乾燥方法で黄金色に仕上げています。小麦本来の味が楽しめ、「アルデンテ」が長持ちするのが特徴です。

buono!



こぼれげなし



製造元のコルツグループは、一貫して穀物を原料にパスタや健康食品などの加工食品をつくっていますが、元々はビスケットやパンの製造からスタートした企業。格子模様の特徴のビスケットは、今でも人気の主力商品になっています。

ちなみに2018年度のCGCグループを上げてのイチオシ商品「**今年の一品**」に選ばれています。ぎゅーとらでも毎日お値打ち価格でご提供中!

9月8日は
スペインワインの日

プリンス・デ・バオ

スパゲッティ料理と一緒にワインを
楽しみませんか〜



スペインワイン
輸入量国内
第1位



秋の味覚!

ベーコンとさつまいものアマトリチャーナ



この商品を使っ

加熱時間の少ない製法で完熟トマトの風味と鮮やかな色合いを活かした、果肉感がたっぷりのパスタソースです。香ばしいガーリックの香り豊かな風味が特徴です。

*カゴメ アンナマンマトマト&ガーリック 330g



材料(3人分)

1食・639kcal

- ・さつまいも……………1/2本
- ・ベーコン(ブロック)………90g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・スパゲティ……………240g
- ・アンナマンマトマト&ガーリック……………1瓶
- ・オリーブ油… 大さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々
- ・レーズン…………… お好みで

作り方

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらしてから、電子レンジ(600Wで2~3分)で加熱しておく。
- ②玉ねぎはスライスし、ベーコンは1cmの角切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、さつまいもの順で炒める。
- ④全体に火が通ったら、アンナマンマトマト&ガーリックを加え、2~3分加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤茹で上げたスパゲティを④と炒め合わせ、器に盛って、できあがり。

この料理に合う
ワインは
これ!

ぶどう由来の果実味、適度な酸味とタンニンを兼ね備えたバランスの良いカジュアルワインです。トマトベースのパスタに良く合います

*プリンス・デ・バオ(赤) 750ml



フライパン1つ!

きのこをたのしむスープスパゲッティ



この商品を使っ

かつおとしょうゆをベースに、炒めた玉ねぎでコクを加えました。香ばしい和風パスタを手軽に手作りでできます。

*キューピー キューピー3分クッキング
パスタを手作りオイルソース しょうゆ&ペパー 150ml



材料(2人分)

1食・616kcal

- ・スパゲッティ……………160g
- ・ぶなしめじ……………2パック
- ・えのきだけ……………1パック
- ・キューピー3分クッキング
パスタを手作りオイルソース しょうゆ&ペパー …… 大さじ6
- ・青じそ……………3枚
- ・ツナ缶……………75g
- ・水……………800ml

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。えのきだけは石づきを取り、長さ半分に切ってほぐす。
- ②フライパンに「パスタを手作りオイルソース しょうゆ&ペパー」大さじ4を入れて火にかけ、①を炒める。水、半分に折ったスパゲッティ、汁気をきったツナ、残りのオイルソースを加え、スパゲッティの袋の表示時間通りにゆでる。
- ③器に②を盛りつけ、せん切りにした青じそをのせてできあがり。

この料理に合う
ワインは
これ!

すっきりとしたキレの良い香り。適度な酸味とやわらかい口当たりの白ワインです。爽やかな青じその香りと良く合います。

*プリンス・デ・バオ(白) 750ml



※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。