



原信



のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2021年4月号

RecipeNavi

2021

レシピナビ

4

カンタン! おいしい! ヘルシー!



だし香るつゆ



カンタンレシピ

無料

ご自由に
お持ち下さい!



原信・ナルス

お得な
割引クーポン
付き

楽しく
つくろう!



発行 原信 ナルス



新潟県と原信ナルスは
にいがたケンジュプロジェクトを
応援しています。



にいがたケンジュプロジェクト

新潟県の皆様の健康増進と、健康
寿命の延伸を目的に、BSNが2019
年4月スタートしたプロジェクトです。

※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が
制限されることなく生活できる期間」です。



「だし」にこだわりぬき、
「だし」の旨みと食材本来のおいしさを引き出しました。
召し上がるだけで、自然と塩味をおさえられる
原信ナルスオリジナルシリーズです。



半熟
味付
玉子
6個入り

たまごの旨みを引き出す、特製だし醤油。だしと本醸造醤油の芳醇な風味がひろがります。



干しえび原料の濃縮えびだしを使用した香り立つ辛子明太子。旨みがぶちぶちとはじけます。



焼津産かつおと日高産昆布のだしを使用。国産鶏肉の濃厚な旨みを引き出します。



上品な味わいの鯛だしが、肉厚でシャキシャキの三陸産めかぶにおいしく絡みつきます。



かつおだし、昆布だし、さばだし、いわしだしを使用した風味豊かなつゆが、そばの旨みと重なり合います。



じっくり一度揚げで肉の旨みを閉じ込めた手作りかつ重。昆布だしの上品な香りと地鶏卵の旨みが広がります。



焼津産かつおのだしを使用したみそ漬は、風味豊かでまろやかな味わい。ご飯に良く合います。



枕崎産かつおと利尻産昆布の合わせだしに煮干しだしを加え、国産なすの旨みを引き立たせています。



かつおだし、昆布だし、椎茸だしを使用した醤油味。サクッと軽やかにだしの風味が弾みます。



かつおだし、煮干しだしのうま味と具材の旨みがひとつにまとまり、やさしいおいしさがひろがります。



さば、かつお、昆布、煮干しの一番だしを使用。いかの旨みとだしの豊かな風味がひろがります。



枕崎産かつおと国産さばの一番だしを使用した和風あんかけが豆腐の旨みを引き立たせます。



干しえび原料の濃縮えびだしを使用。だしのうま味で秋鮭のふくよかな旨みを引き立たせています。



かつおだしと有明海産のりのおいしい出会い。パリッとひろがる、だしの香りとりの旨み。



昆布だしとかつおだしを使用した、まろやかな味わい。料理や素材を風味豊かにさっぱりと仕上げます。



宗田がつおだし、かつおだし、さばだし、3種の魚介だしがひとつにまとまり、香りとうま味が濃縮されています。



枕崎産かつおと利尻産昆布の合わせだしを使用。深みのあるふくよかな味わいが油揚げに染みこんでいます。



かつおだし、さばだしなど、4種類のだしを使用。まろやかな甘みに深い味わいを加えます。



かつおだし、煮干しだし、昆布だしが、季節の野菜に豊かな風味を加え、素材の旨みを引き出します。

ピエモンテ州



原信ナルス 直輸入ワイン

好評販売中

アンティコブリッコ ロッソ(赤)

品種：サンジョベーゼ、バルベーラ、ドルチェッタ

ベリーのにんにくに柔らかな酸味。洗みもしっかりあるが、重すぎない味わい。

アンティコブリッコ ビアッコ(白)

品種：コルテーゼ、トレヴィアーノ、シャルドネ

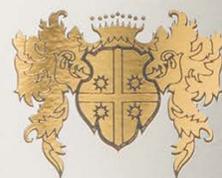
フレッシュな香りの、親しみやすい辛口ワイン。

イタリア最北部の山岳地帯に位置するピエモンテ州。ピエモンテ州は、北はスイス、西はフランスと国境を接し、「ピエモンテ=山の麓」を意味するように、アルプスの険しい山々の麓に広がる州です。起伏の大きい地形と冷涼で寒暖差の激しい気候が、イタリアを代表する数々の高品質ワインを生み出します。

ロッソ(赤)は、サンジョベーゼ、バルベーラにドルチェッタを加えた、上品な酸味と糖度のバランスのとれたワインです。チーズやまぐろ、ローストビーフに良く合います。

ビアッコ(白)は、コルテーゼ、トレヴィアーノにシャルドネを加えた、ドライタイプでありながらまるやかな味わいのワインです。ピザや生ハム、パスタに良く合います。

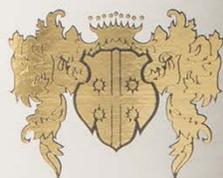
ANTICO BRICCO ROSSO



-Quando storia, ambiente e tradizione si fondono in perfetta armonia, nascono frutti come questo vino dal gusto caratteristico e dal sapore intenso.



ANTICO BRICCO BIANCO



-Quando storia, ambiente e tradizione si fondono in perfetta armonia, nascono frutti come questo vino dal gusto caratteristico e dal sapore intenso.

坂井ソムリエの おすすめマリージュ



ステーキ等のしっかりした肉料理やトマト系のパスタがおすすです。



19ページに掲載

スプリングラムステーキの赤ワイントマト煮込み



21ページに掲載

ディップで食べる焼き野菜サラダ



マリネやサラダ、魚介を使ったパスタがおすすです。

ワインバー スターション (Station)
オーナー：坂井 信一郎ソムリエ (新潟県長岡市)

お酒 20歳以上の年齢であることを確認できない場合は酒類の販売をいたしません。ご了承下さい。

4月上旬 新発売



当社限定、数量限定。

まるごと新潟県産米

「ふわっと」は、新潟県産米を100%使用した米粉スナック。サクッとやわらかい食感とふんわりとろける口どけは、まさに「ふわっと」。2002年にパリの国際見本市でシアドールカントリージャパン賞を受賞し、世界からも高く評価された長岡市の岩塚製菓様の人気商品です。だしのうま味でおいしく食べて自然と塩味をおさえられる原信ナルスオリジナル商品「だし香るシリーズから「だし香るふわっと」が新発売。原信ナルスと地元長岡の岩塚製菓様、元禄12年創業の本格饅頭専門店にんべん様とのおいしいコラボレーション商品です。

たっぷり合わせだし

「だし香るふわっと」は、だしのうま味と豊かな風味がたっぷり詰まっただし醤油味の米粉スナックです。だし醤油には、本格饅頭専門店にんべん様の饅頭粉末を使用。さらに昆布だしを加え、うま味の相乗効果でより深い味わいに仕上げられています。だし醤油と米粉スナックの相性は抜群。だしのうま味と新潟県産米の旨みが織りなす豊かな風味がときめくおいしさを誘います。「だし香るふわっと」はだしのうま味で塩分30%オフ！おいしく食べて自然と塩味をおさえられる「だし香る」シリーズだからこそ実現できる、からだにもうれしい商品です。

※岩塚製菓「ふわっと」やわらかえび味比

好評販売中



はじける旨み、ぶちぶち卵

広大な自然が育む世界最大の豊かな漁場アラスカベーリング海域は、高品質な助宗だらが漁獲されます。原信ナルスの「だし香るぶちぶちたらこ」は、アラスカ・ベーリング海域で漁獲された助宗だらが成熟した卵のみを使用しています。洋上加工船で水揚げ後、船内で助宗だら卵を取り出し、すぐに船内で瞬間凍結を行う卵は獲れたてのままの高鮮度。鮮度の良い成熟した卵は、薄皮で粒子感があり、なめらかな舌触りと「ぶちぶち」とはじけだす旨みと甘みがひと味違います。

ひろがるうま味、あごだし

「だし香るぶちぶちたらこ」は、北海道虎杖浜地区で加工を行っています。鮮度の良い「ぶちぶち」の卵を、倶多楽湖の伏流水と伯方の塩を使用した塩水で漬け込みます。塩水には「焼きあごだし」をブレンドし、だしのうま味と香りを加えています。「焼きあごだし」は、じっくり炙ったとびうおを使用しただしの旨みで、特有の甘くて香ばしい味わいが特長です。きれいな水とまろやかな塩、そして香ばしく風味豊かな「あご」の旨みを引き出し、コクと香りを加えます。おいしい「ぶちぶち食感」と「あご」が落ちるほど「うまい」と言われている「焼きあごだし」の味わいをお楽しみください。

たことごぼうの炊き込みごはん

たこの旨み、ごぼうの風味、味わい豊かなヘルシーメニュー！

1人分約 **253 Kcal** 食塩相当量約 **1.3g** 所要時間約 **20分**

※炊飯時間除く

YouTube 原信ナルスレシビナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 米.....1.5合 | 人参.....30g |
| 壺旨たこ.....80g | 万能ねぎ.....2本 |
| ベビーほたて.....8個 | だし香るつゆ.....50cc |
| しらたき.....1袋 | a 水.....200cc |
| ごぼう.....40g | 塩.....少々 |

作り方



- 米は研いでザルにあげる。
- たこはひと口大に切る。
- しらたきは3分ほどゆでて水にはなし、2cm長さに切る。
- ごぼうはささがきにする。人参は細切りにする。
- 万能ねぎは小口切りにする。
- 炊飯器にaを合わせて1の米を入れてひと混ぜし、ほたて・2・3・4をのせて炊き上げる。
- 6を器に盛り付け、5の万能ねぎを飾る。



MEN'S MENU



- ✓ 男性にも簡単調理メニュー
- ✓ ひとり暮らしの自炊メニューの一品に
- ✓ 夕食、お酒のおつまみに



お料理をする男性が急増中！
メンズが好む、メンズにおすすめの
レシピです。

Recommend to men

手作りソースのホットプレートバーベキュー

はちみつのがみが効いたバーベキューソースが食欲をそそります。

1人分約 **812 Kcal** 食塩相当量約 **3.6g** 所要時間約 **25分**



買い物のコツ！

ホームパーティーにぴったりなバーベキューは、ソースを手作りするだけで格別の美味しさに。焼肉セットは色々な組み合わせがありますので、お好みでお選びください！

材料(4人分)

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 焼肉セット.....1パック | ピーマン.....1個 | おろししょうが.....小さじ1/2 |
| フランクフルト.....4本 | ミニトマト.....8個 | 砂糖.....大さじ1 |
| むきえび.....8尾 | サラダ油.....大さじ2 | 醤油.....大さじ2 |
| ベビーほたて.....8個 | にんにくみじん.....少々 | 酒.....50cc |
| バター.....大さじ2 | 玉ねぎ.....100g | ケチャップ.....40g |
| パセリみじん.....少々 | おろしにんにく.....少々 | はちみつ.....20g |
| かぼちゃ.....200g | |小さじ1/2 |

作り方



- かぼちゃはくし形切りにする。
- ピーマンは縦4等分に切る。
- むきえび・ほたてはアルミホイルにのせ、にんにくみじん・バター・パセリみじんを加えて包む。
- 玉ねぎはすりおろす。鍋にバーベキューソースの材料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ホットプレートにサラダ油を温め、具材を並べて加熱する。火が通ったら4をつけていただく。



うまいのに、
糖質ゼロ*なら
パーフェクト。
パーフェクト。

*食品表示基準による ※自社内において



4月13日
新発売
パーフェクト
サントリービール

サントリー酒類(株)

ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒はなによりも適量です。
のんだあとにはリサイクル。(3)

主菜

● 鶏肉 ● 新じゃが芋 ● 人参 ● アスパラ ● グリーンサラダ

だし香る鮭と鶏肉の漬け照り焼き

漬け込んでさらに美味しく! 彩り野菜も一緒に。

1人分約 332 Kcal 食塩相当量約 1.8g 所要時間約 25分



材料(4人分)

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| 骨取り銀鮭.....200g | 人参.....80g |
| 鶏もも肉.....1枚 | アスパラ.....3本 |
| だし香るつゆ.....大さじ3 | ロメインレタスとケールのグリーンサラダ.....1袋 |
| 小麦粉.....大さじ2 | a だし香るつゆ...大さじ2 |
| サラダ油.....大さじ3 | a 水.....大さじ4 |
| 新じゃが芋.....200g | |

作り方

- 1 銀鮭と鶏肉はひと口大に切る。だし香るつゆ大さじ3を揉み込む。
- 2 新じゃが芋は皮付きのまま(じゃが芋の場合は皮をむく)ひと口大に切る。人参は皮をむいて乱切りにする。新じゃが芋と人参は火が通るまでゆでる。
- 3 アスパラは3cm長さに切ってゆでる。
- 4 1の水気をふきとって小麦粉をまぶす。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、鶏肉を入れて蓋をして焼く。焼けたらとり出して、フライパンをきれいにし鮭を焼く。火が通ってきたら鶏肉を戻し入れ、2・3を入れて炒める。aのタレを入れてからめる。
- 6 器にグリーンサラダと5を盛り付ける。



ささみと春野菜の和風春雨スープ

ヘルシーなのに食べごたえ抜群! 彩りもきれいなスープです。

1人分約 185 Kcal 食塩相当量約 2.0g 所要時間約 15分



材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 鶏ささみ.....2本 | トマト.....1個 |
| 酒.....少々 | 茹でずに使える |
| 塩.....少々 | 緑豆はるさめ.....30g |
| こしょう.....少々 | オリーブオイル...大さじ2 |
| かぼちゃ.....100g | 水.....3カップ |
| 新じゃが芋.....1個 | 酒.....大さじ1 |
| 人参.....50g | だし香るつゆ.....大さじ5 |
| アスパラ.....3本 | 塩.....ひとつまみ |

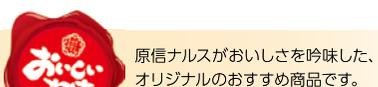
作り方

- 1 ささみはひと口大のそぎ切りにする。酒・塩・こしょうをふる。
- 2 かぼちゃ・新じゃが芋・人参は1.5cmの角切りにする。
- 3 アスパラは1.5cm長さに切る。
- 4 トマトは1.5cm角に切る。
- 5 鍋にオリーブオイルを温め、1・2・3を入れて炒める。水・酒・だし香るつゆ・塩を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 6 5に4のトマト・はるさめを入れて2分ほど煮る。



スープ

● ささみ ● かぼちゃ ● 新じゃが芋 ● 人参 ● アスパラ ● トマト ● はるさめ



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

一緒においしい
あじなだし香る味

アクシアル だし香る味のり



パリッと旨い、毎日の食卓に

「極味塩銀鮭」の味わい、毎日のご飯によく合います。

旨み、ふくらみ

旨み、ふくらみ
ふくらみ、旨み。

南米産の豊かな自然と澄み渡る寒冷な海は、銀鮭の養殖に最適な環境。厳しい養殖管理、加工管理、鮮度管理を行い、旨みと脂をたっぷりと蓄えた銀鮭を使用しています。水揚げされた銀鮭は、鮮度を保つたまま加工処理され、塩水に一晩じっくりと漬け込み、熟成させます。塩水には新潟県村上市にある海岸、笹川流れの藻塩を使用。深い味わいとまろやかな旨みの笹川流れの藻塩が銀鮭の旨みをぎゅっと濃縮させ、身の中に旨みをおいしく閉じ込めます。



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

一緒においしい
あじなだし香る味

柔らか塩するめ天ぷら



どこか落ち着く旨さ、地元の味

鶏肉と一緒においしい音色を奏でる特製醤油だれ。豊かな風味と色、味、香りのバランスが整った「超特選濃口醤油」・醤油の銘産地千葉興銚子で醸造、熟成された特選濃口醤油(2種類の醤油の旨みを重ね合わせた醤油だれをベースに、濃厚な旨みとこぼれなく豊かな風味の「熟成醸出し果みりん」と鹿児島県産の若鶏を使用した濃厚な旨みの鶏からスープを加えて仕上げた醤油だれです。深い旨みとまろやかな甘みそして芳醇な香りを兼ね備えた特製だれが鶏肉の旨みを引き出し、コク深い味わいを焼きに加えます。

重なるうま味、特製だれ

備長炭で鶏肉を焼きムラなくパリッと焼きあげた備長炭で炙った炭火焼鳥。ムラなく焼きあげた鶏肉の表面には、こんがりとした綺麗な焼き色とこぼれにくい香りがつき、味わいに深みを加えます。炭火は高温で遠赤外線作用があるため、外はパリッと中はふっくらジュシーに仕上がります。鶏肉とタレの旨みがひろがります。備長炭の炭火で焼きあげるだけでなく、鶏肉の部位ごとの特性に合わせてスチーム加熱やオーブン焼きの工程を加え、鶏肉の旨みを引き出し、ぎゅっと閉じ込めた焼鳥です。



人気商品



村山瑛子先生の料理教室で**人気ナンバー1**メニュー！
たまごがとろとろ！ハヤシソースも添えた豪華なオムライスです。

とろとろハヤシオムライス

1人分 約711Kcal / 食塩相当量 約4.4g / 所要時間 約30分



材料(2人分)

【とろとろ卵】	【ハヤシソース】	
卵.....4個	牛肉切り落とし.....120g	A 赤ワイン.....50ml
牛乳.....大さじ4	玉ねぎ.....1/4個	A コンソメ.....1個
塩・こしょう.....適量	エリンギ.....1本	
バター.....20g	しめじ.....1/2パック	B ケチャップ.....大さじ2
	パセリ.....適量	B 中濃ソース.....大さじ2
	潰したにんにく.....1かけ	砂糖.....小さじ1
【レンジdeケチャップライス】	薄力粉.....大さじ2と1/2	
ごはん.....300g	バター.....10g	
玉ねぎみじん.....1/4個分	塩・こしょう.....適量	
ケチャップ.....大さじ3		



作り方

- 【レンジdeケチャップライス】**
1. 耐熱容器にごはん・玉ねぎ・ケチャップの順にのせ、ラップをしてレンジで2分加熱する。取り出したらよく混ぜ、ラップを外して更に2分加熱する。
- 【ハヤシソース】**
2. 玉ねぎは薄切りにして、きのこは食べやすい大きさにする。牛肉に塩・こしょうをまぶす。フライパンに薄力粉を入れてきれいな黄金色になるまで5分程炒め、取り出しておく。
 3. 同じフライパンにバターを熱して玉ねぎがしんなりするまで炒め、にんにく・牛肉ときのこを炒める。
 4. 2の薄力粉を振りかけて、【A】と水350mlを入れてトロミがつくまで中火で5分、【B】を加えて更に3分煮たら、塩・こしょうでしっかり味を調える。
- 【とろとろ卵】**
5. 卵・牛乳・塩・こしょうをよく混ぜる。フライパンにバターを半量熱し、一気に卵液の半量を入れてゴムベラなどで素早くかき混ぜる。周囲の卵液が落ち着いたら早い段階で火を止めて、余熱で火を通す。同様にもう1つ作る。

【盛り付け】

6. 器にケチャップライスを盛り付け、とろとろ卵・ハヤシソースをかけて、刻んだパセリをのせる。



だし香るつゆを使った**村山瑛子先生**の**オリジナルメニュー**です。
大きなつくねとタレをたっぷりからませた野菜の食感が楽しい！

大きい春つくね

1人分 約267Kcal / 食塩相当量 約2.9g / 所要時間 約25分



作り方

1. 玉ねぎはみじん切りに、ごぼうはピーラーでさがきにして水にさらし、水気を切っておく。【タレ】をよく混ぜておく。
2. ボウルに【肉だね】の材料を入れてよく練る。
3. フライパンにサラダ油大さじ1と1/2(分量外)を熱する。【肉だね】を入れて、直径20cmになるようにスプーンやゴムベラなどで広げる。
4. 焼き色がついたら蓋をして弱火で3分、ひっくり返して焼き色がついたら弱火で3分加熱する。
※ひっくり返す際はお皿に返してからフライパンに戻すとやりやすい。
5. 4をお皿に取り出し、フライパンにトッピングの野菜を入れて炒める。火が通ったらよく混ぜた【タレ】をダマにならないように混ぜながら少しずつ加える。野菜と一緒にしっかりとトロミがついたら、つくねに野菜をのせて、タレをかける。

★トッピングの野菜(下準備)

たけのこはくし形、アスパラはハカマを外して根元を1cmほど切ってから斜め切り、スナップえんどうは筋を取って斜め半分、人参は短冊切り、菜の花は根元1cmを切って半分に切る。

材料(4人分)

【肉だね】	【タレ】	【トッピング】
鶏ひき肉.....300g	だし香るつゆ.....大さじ5	たけのこ水煮.....50g
木綿豆腐.....150g	水.....100ml	アスパラ.....4本
新ごぼう.....100g	砂糖.....小さじ2	スナップえんどう.....3本
玉ねぎ.....1/4個	片栗粉.....小さじ2	人参.....1/5本
すりおろししょうが...大さじ1/2		菜の花.....1/5袋
片栗粉.....大さじ4		
粗塩.....小さじ1		
酒.....大さじ2		
こしょう.....適量		



スマイルスタジアムNST
毎週土曜日夕方6:00から生放送。
「とれたて!えいとレシピ“くらしに笑顔を、食卓に新潟の恵みを”」第4土曜日放送に出演中!

むらやま えいこ
村山 瑛子

Profile 新潟県燕市出身・料理家のアシスタントを経て独立。代官山料理教室では講師をつとめ、NHK「あさイチ」やNST「スマイルスタジアム」などに出演し、雑誌やテレビなどで活躍中。手軽で作りやすい料理が好評。



Eiko Murayama Recipe

サラダと卵の おいしい関係

サラダ(野菜)と卵を組み合わせ、理想の栄養バランスへ

POINT 1 サラダと卵は良き相棒

卵はご存じのとおり良質なたんぱく源であり、さらに人間にとって必要な栄養素がほとんど含まれています。

1日に必要な主な栄養素のうち、卵2個に含まれる割合

タンパク質 約15%	脂質 約17%	ビタミンA 約19%	ビタミンB2 約31%	ビタミンB12 約38%
ビタミンC 約33%	ビタミンD 約3%	ビタミンE 約16%	リン 約20%	葉酸 約18%
セレン 約114%	カルシウム 約8%	マグネシウム 約3%	鉄 約26%	食物繊維

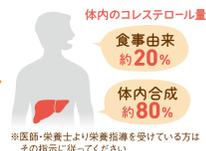
※文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」内閣府(内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値)より算出

卵にはビタミンCと食物繊維が含まれていません。これを補うのがサラダです。サラダと卵の組み合わせで、栄養バランスがより理想に近づきます。

POINT 2 卵のコレステロールは気にしないで良い!

健康な人では、卵を食べても血中コレステロール濃度への影響はありません。

※「日本人の食事摂取基準2015年版」では、コレステロール摂取量の上限は撤廃されました。



コレステロール量は体内で一定になるように調整されます

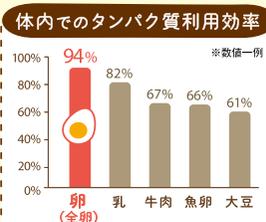
※医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください

サラダと卵の組み合わせで、**栄養バランス**がより理想に近づきます。

サラダの栄養を卵でムダなく

サラダに使う野菜にはビタミンAやビタミンEなど、油脂と相性の良い「脂溶性」の栄養素が含まれています。油脂を含む卵と一緒に食べることで、大切な栄養素をより効率的に摂ることができます。

卵のタンパク質は利用効率が良く、栄養価が高い!



各食品のアミノ酸スコア

卵	100	大豆	100
乳	100	精白米	61
魚肉	100	小麦	51
牛肉	100		

※アミノ酸スコア 必須アミノ酸のバランスを評価する指標(タンパク質の栄養価の指標)

※文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」内閣府(内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値)



- 食生活のポイントは、中年期や高齢期など年代により異なります。
- 年代を超えて、緑黄色野菜の豊富なサラダと卵の組み合わせはベストチョイスといえます。

たっぷりトマトの油淋鶏風

ジューシーなから揚げを酸みの効いたトマトダレでさっぱりと!

1人分約 458 Kcal | 食塩相当量約 3.3 g | 所要時間約 30分



材料(4人分)

旨み醤油香る とりのからあげ.....400g	<卵中華炒め> トマト.....1個
長ねぎみじん.....大さじ2	しめじ.....100g
しょうがみじん.....大さじ1	長ねぎ.....20cm
おろしにんにく.....少々	卵.....3個
ミニトマト.....5個	キューピー
砂糖.....小さじ2	マヨネーズ.....大さじ1.5
醤油.....大さじ2	キューピー
酢.....大さじ2	ごま油&ガーリック
ごま油.....大さじ1	ドレッシング.....大さじ3
レタス.....3枚	

作り方

- 旨み醤油香るとりのからあげはレンジで温める。
- ミニトマトは4等分に切る。ボウルにaを合わせてタレを作る。
- 器にレタスをして1を盛り付け、2をかける。
- 卵中華炒めを作る。トマトはくし形に切る。しめじは石突をとって小房に分ける。長ねぎは斜め切りにする。
- 卵は割りほぐしてマヨネーズを混ぜる。
- フライパンにドレッシング大さじ1を入れて温め、長ねぎ・しめじを炒める。トマトを加えてさっと炒め、端に寄せる。
- 6の空いているところに5を流し入れ、半熟状になるように炒め、全体を混ぜる。残りのドレッシングを加えて味をからめる。器にレタスをして盛り付ける。

● 旨み醤油香るとりのからあげ ● トマト ● しめじ ● 長ねぎ ● 卵 ● レタス ● しょうが ● にんにく

サラダと卵をたのしもう! 特集

卵は人間の体にとって必要な栄養素がビタミンCと食物繊維以外は全て含まれており、卵に足りないビタミンCや食物繊維は、野菜と組み合わせることで補うことができます。

野菜と卵を組み合わせることで、理想的な栄養バランスに近づきます。

いつものサラダに卵をプラスして、野菜と卵のおいしい関係をたのしんでみませんか。

サラダと卵を使ったその他のレシピはこちらから

サラダと卵特集 キューピー 検索



キューピー 新潟のお客様にもっと野菜を

http://www.kewpie.co.jp/



ECHIGO salad

ECHIGO salad
ってなに?

新潟県産のこだわった野菜と食材を使った“salad”です

- 新潟県産の野菜をベースに、新潟の素材(肉、魚、卵、フルーツ等)を使用した“salad”です。
- 新潟ならではの素材の素晴らしさと、新潟の料理人の匠の技を表現するものです。

ほたと緑黄色野菜のグリル ECHIGO salad

ふっくらアツアツのほたと彩り鮮やかな野菜がたっぷり!

1人分約 126 Kcal 食塩相当量約 0.7g 所要時間約 15分



材料(4人分)

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ベビーほたて.....100g | ロメインレタスとケールのグリーンサラダ.....1袋 |
| ピーマン.....2個 | サラダ油.....大さじ2 |
| パプリカ(赤).....1/2個 | キューピー |
| パプリカ(黄).....1/2個 | テイスティドレッシング |
| 人参.....80g | 黒酢たまねぎ.....適量 |
| なす.....2本 | |

作り方

- 1 人参は1.5cm幅に切ってさっとゆでる。
- 2 ピーマン・パプリカは1.5cm幅に切る。
- 3 なすは縦6等分に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、1・2・3・ベビーほたてを入れて炒める。
- 5 4にテイスティドレッシング黒酢たまねぎを入れてさっとからめる。
- 6 器にグリーンサラダと5を盛り付ける。



副菜

●ほたと ●人参 ●ピーマン ●パプリカ ●なす ●グリーンサラダ

焼鳥親子丼

香ばしい焼鳥とトロんとまろやかな卵が絶妙!

1人分約 610 Kcal 食塩相当量約 3.5g 所要時間約 15分



材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| 炭火焼鳥.....8本 | S&B |
| 玉ねぎ.....200g | 七味唐からし.....適量 |
| 卵.....4個 | だし汁.....200cc |
| 厚焼玉子.....1パック | 砂糖.....大さじ2 |
| ごはん.....600g | a 醤油.....大さじ3 |
| レタスマックス.....1/2袋 | 酒.....大さじ2 |

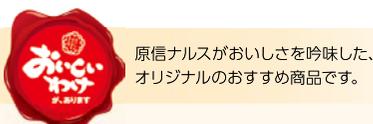
作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。卵は割りほぐす。
- 2 焼鳥はレンジで温める。4本は串をはずす。
- 3 鍋にaを入れて煮立てて1の玉ねぎを煮る。2の串をはずした焼鳥を加えてさっと煮て卵を2回に分けて流し入れる。
- 4 厚焼玉子は食べやすく切る。
- 5 器にご飯を盛り付け、3・残りの焼鳥・4・レタスマックスを盛り付け、七味唐からしをかける。



ごはん

●焼鳥 ●玉ねぎ ●卵 ●厚焼玉子 ●レタスマックス



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

一緒においしい
おしん
だし香る辛子明太子



えびだし香る、ぶちぶち食感

「おしん」でおいしい! 原材料が厳選された「おしん」です。原材料以外でもおいしさを保つための取り組みが詰まっています。原材料以外でもおいしさを保つための取り組みが詰まっています。原材料以外でもおいしさを保つための取り組みが詰まっています。

豊かな風味、遠赤外線焼き

「アキシアル有明海産おにぎり焼のり」は、遠赤外線で焼きムラなくじっくりと焼きあげています。遠赤外線が焼きあげた海苔は、パリッと歯切れが良く、まろやかに風味豊かな焼のりに仕上がります。優しい口どけとともに、有明海で育んだ海苔の上品な香りと旨みがいっしょに広がります。低温、低湿度に管理された製造工場、静電気を防ぐ包装材料など、原料以外でもおいしさを保つための取り組みが詰まっています。

色・艶・味の有明海産

風味をにぎろう

有明海は、全国の生産量の40%以上を占める日本一の高品質産地です。やわらかく優しい食感と、上品な香りと旨みが特長です。アキシアル有明海産おにぎり焼のりには、有明海産の海苔を100%使用。海苔は気候や海の状況に影響を受けやすく、毎年同じ品質の原料が生産されるとは限りません。生産地域を指定し年間を通して安定した品質の原料を確保しています。



いっくらいっくらあした axial A

有明海産

おにぎり焼のり

S&B エスピー食品 こだわりの唐辛子

辛みと香りの最適な配合!

にしんごう 二辛五香です!

にしんごう 二辛五香とは?

辛さに特徴のあるものを2種類、香りを重視したものを5種類ブレンドしていることです。(当商品は、二辛:唐辛子・山椒 五香:黒ごま・ちんび・麻の実・けしの実・青のりを使用) そのため、『辛い』だけではなく、豊かな『香り』を楽しむことができます。

七味唐からし 15g

一味唐からし 15g

2種類の唐辛子を使用!

2種類の唐辛子?

焙煎をした唐辛子と焙煎をしていない唐辛子2種類を使用することで、ただ『辛い』だけではない奥深い香りが特徴です。ピリッとした辛みがアクセントとなり、様々な料理に使用可能です。

唐辛子の奥深い香り!

巻末ラッキークーポンあります! 七味唐からし一味唐からし各15g 10円引き

かつおたたきと豆腐のピリ辛カルパッチョ風

香ばしいたたきを豆腐の優しい味わいが引き立てます。

1人分約 193 Kcal 食塩相当量約 2.5g 所要時間約 15分



材料(4人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| かつおたたき.....200g | 温泉卵.....1個 |
| おぼろ豆腐.....1パック | 創味 |
| 玉ねぎ.....100g | 聖護院かぶらの |
| たけのこ.....50g | もみじおろしぼん酢..適量 |
| トマト.....1個 | |
| ロメインレタスとケールの | |
| グリーンサラダ.....1袋 | |

作り方

- 1 かつおたたきは薄切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切りにして水にはなす。
- 3 たけのこ(生たけのこはアク抜きする)は姿切りにする。
- 4 トマトはくし形切りにする。
- 5 器に2をのせて、1・3・4を盛り付ける。
- 6 5におぼろ豆腐・グリーンサラダ・温泉卵をのせ、聖護院かぶらのもみじおろしぼん酢をたっぷりかける。



主菜
●かつおたたき ●豆腐 ●玉ねぎ ●たけのこ ●トマト ●グリーンサラダ ●温泉卵

ジャーマンパンプキン

りんご黒酢の甘みと酸みがシュワッと爽やかなノンアルコールを添えて。

1人分約 245 Kcal 食塩相当量約 0.3g 所要時間約 25分



材料(4人分)

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| かぼちゃ.....300g | ＜ <small>そがいろ</small> 承和色ヴィネード(1人分)＞ |
| 玉ねぎ.....100g | ミツカン |
| ベーコンブロック.....40g | りんご黒酢.....大さじ1 |
| オリーブオイル...大さじ2 | レモン汁.....大さじ1 |
| 白ワイン.....大さじ1 | はちみつ.....小さじ2 |
| 塩・こしょう.....少々 | 砂糖.....小さじ1 |
| 粒マスタード.....小さじ2 | 炭酸水.....100cc |
| ブロッコリー | 水.....適量 |
| スプラウト.....1パック | しょうが薄切り.....適量 |

作り方

- 1 かぼちゃは5mm厚さの薄切りにする。電子レンジで竹串が刺さるくらいまで加熱する。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 ベーコンは厚めの拍子木切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを温め、玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- 5 4にかぼちゃを加え、塩・こしょう・白ワイン・マスタードで味をつける。
- 6 5を器に盛り付け、根を落としたスプラウトをのせる。
- 7 そがいろ承和色ヴィネードを作る。器に氷・りんご黒酢・レモン汁・はちみつ・砂糖を入れてよく混ぜる。炭酸水を入れてよくかき混ぜ、しょうがの薄切りを入れる。



YouTube 原信ナルスレシピナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



副菜
●かぼちゃ ●玉ねぎ ●ベーコン ●ブロッコリースプラウト ●しょうが

創味食品

大好評

その他レシピはこちらから

聖護院かぶらのもみじおろしぼん酢

京の伝統野菜「聖護院かぶら」をたっぷり使ったもみじおろしの入った、ちょっと贅沢なぼん酢です。

素材の美味しさを引き立てます。

巻末ラッキークーポンあります!

聖護院かぶらのもみじおろしぼん酢 550g 30円引き

使い方は様々

かけるだけ!

おもてなしにも!

シンプル調理でも贅沢な味わい。

mizkan

はじめてよう!

フルーティス

ピンクグレープフルーツ

ストレート

1000ml

New

カラダにいいこと

カロリーひかえめ

フルーティなグレープフルーツ味のりんご酢ドリンクです。りんご酢と果汁を合わせ、酸味をやわらかに、甘味はほどよく仕上げています。

巻末ラッキークーポンあります!

ブルーベリー黒酢りんご黒酢各500ml 100円引き

好評発売中

ミツカン食酢飲料シリーズ

ミックスおにぎり弁当

大きめ具材がゴロンと入ってボリュームたっぷり豪快おにぎり!

1人分約 **351 Kcal** 食塩相当量約 **2.2g** 所要時間約 **25分**



材料(4人分)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ごはん.....2合分 | 厚焼玉子.....1パック |
| おにぎり焼のり.....8枚 | スナッペンどう.....4本 |
| 極醸塩銀鮭.....1切れ | 煮物(だし香る新潟煮物盛合せ).....1パック |
| だし香るぶちぶちたらこ.....1/2腹 | ミニトマト.....4個 |
| 塩するめ天ぷら.....1パック | 漬け物.....適量 |
| 炭火焼鳥.....2本 | |

作り方

- 1 塩鮭は4等分に切って焼く。
- 2 だし香るぶちぶちたらこはサッと焼いて3等分に切る。
- 3 塩するめ天ぷらと焼鳥はレンジで温める。塩するめ天ぷらは食べやすく切る。焼鳥は串からはずす。
- 4 厚焼玉子は食べやすく切る。
- 5 スナッペンどうはスジをとってゆでる。
- 6 ごはんに1・2・3の具をはさんで握る。周りにのりを巻く。
- 7 お弁当箱に6を盛り付け、4・5・煮物・ミニトマト・漬け物を添える。



ごはん

● 銀鮭

● たらこ

● 天ぷら

● 焼鳥

● のり

● 厚焼玉子

● スナッペンどう

● 漬け物

オニオンソースのポークステーキプレート

甘みのある玉ねぎソースが豚肉と相性抜群!

1人分約 **928 Kcal** 食塩相当量約 **2.2g** 所要時間約 **30分**



材料(4人分)

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 豚肉ロースステーキ用(リブローズ).....4枚 | <オニオンフライ> |
| 塩・こしょう.....少々 | 玉ねぎ.....1/2個 |
| サラダ油.....大さじ2 | 卵.....1個 |
| フライドポテト.....150g | 冷水.....100cc |
| 揚げ油.....適量 | 薄力粉.....100cc |
| トマト.....1個 | 塩.....少々 |
| ロメインレタスとケールのグリーンサラダ.....1袋 | 揚げ油.....適量 |
| 雑穀ごはん.....600g | <オニオンソース> |
| | 玉ねぎ.....200g |
| | 酒.....大さじ3 |
| | 醤油.....大さじ3 |
| | みりん.....大さじ3 |

作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうする。
- 2 フライドポテトは揚げ油で表示通り揚げる。トマトはくし形に切る。
- 3 オニオンフライの玉ねぎは1cm厚さに切る。ボウルに卵を割りほぐして冷水を入れて薄力粉・塩を入れて衣を作る。玉ねぎに衣をつけて180℃の揚げ油で揚げる。
- 4 オニオンソースの玉ねぎは薄切りにする。
- 5 フライパンにサラダ油を温めて、1を両面焼く。火が通ったらとり出す。
- 6 5の余分な油をふき取り、オニオンソースの玉ねぎを炒める。
- 7 玉ねぎがしんなりしたら調味料を入れて少し煮詰め、肉を戻し入れてからめる。
- 8 器に雑穀ごはん、グリーンサラダ、2・3・7を盛り付ける。



主菜

● 豚肉

● グリーンサラダ

● 雑穀ごはん

● 卵

● 玉ねぎ

純日本品質
東海漬物

良質な国産白菜を使い、「かつお魚醤」と「イカごろ」配合。「こくうま」はごはんにあうコクと甘さを追求しました。

国産品
こくうま

ごはんにあう「こくうま」

国産品
白薬漬

焼津産かつお節と北海道産昆布で、だしの香りと旨みにこだわりました。「やさしい味」の白菜漬です。

東海漬物株式会社 <http://www.kyuchan.co.jp>

サッポロビール・亀田製菓・ポッカサッポロ・三宝グループ 共同企画

新潟応援

100名様にプレゼント!!

Aコース スポーツを応援!!

アルビレックス新潟 観戦チケット & プラネタスワン

抽選で約 30組60名様 に当たる!

Bコース 外食を応援!!

三宝グループ お食事券 3,000円分

抽選で 30名様 に当たる!

Cコース 観光を応援!!

長岡まつり 大花火大会 フェニックス席ペア

抽選で 40組80名様 に当たる!

2021年4月15日(木) 当日消印有効

対象商品ご飲食500円以上のレシートでご応募いただけます。

※賞品の発送は遅くなる場合がございます。ご了承ください。詳しくは店頭設置の応募ハガキをご覧ください。

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。のんだあとはいサイクル。

スプリングラムステーキの赤ワイントマト煮込み

柔らかなスプリングラムをワインで香り高く仕上げました。

1人分約 447 Kcal 食塩相当量約 1.2g 所要時間約 50分



材料(4人分)

スプリングラム ステーキ用.....4枚	サラダ油.....大さじ1
塩・こしょう.....少々	赤ワイン.....1カップ
小麦粉.....適量	トマトジュース(無塩)1カップ
サラダ油.....大さじ1	水.....100cc~
にんにく.....1片	スープの素.....1個
ベーコン.....1枚	塩・こしょう.....少々
玉ねぎ.....200g	<付け合わせ>
セロリ.....150g	ブロッコリー.....8房
トマト.....1個	じゃが芋.....2個
バター.....大さじ1	スープの素.....1個

作り方

- スプリングラムは塩・こしょうして周りに小麦粉をまぶし、サラダ油大さじ1で表面を焼く。
- にんにくはつぶす。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ・セロリは食べやすい大きさに切る。トマトは1.5cmの角切りにする。
- 鍋にバターとサラダ油大さじ1を入れてにんにくを炒める。香りがしたらベーコン・玉ねぎ・セロリを炒め、トマト・トマトジュース・赤ワイン・水を入れる。スープの素を入れて1を加え、20~30分ほど煮込む。
- ブロッコリーはゆでる。じゃが芋は皮をむいて乱切りにして水とスープの素を加えてゆで、粉ふき芋にする。
- 3に塩・こしょうを入れて味を調べ、器に盛り付け、4を添える。

主菜

●スプリングラム ●ベーコン ●にんにく ●玉ねぎ ●セロリ ●トマト ●ブロッコリー ●じゃが芋

手づくりたけのこ寿司

可愛い手まり寿司とオープンになり。お祝い事にもピッタリ!

1人分約 480 Kcal 食塩相当量約 3.1g 所要時間約 40分



YouTube 原信ナルスレシピナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



材料(4人分)

ごはん.....2合分	鯛刺身用.....50g
すし酢.....60cc	ポイルえび.....4尾
たけのこ穂先.....50g	しらす.....1パック
たけのこ根元.....50g	いくら醤油漬け.....適量
味付け油揚げ.....8枚	だし汁.....100cc
菜の花.....8本	砂糖.....小さじ2
ミニトマト.....2個	a 醤油.....大さじ1
ラディッシュ.....2個	みりん.....小さじ2
でんぶ.....適量	※ラディッシュは一部店舗では取り扱っていません。

作り方

- 温かいごはんすし酢を合わせてすし飯を作る。
- たけのこ(生たけのこの場合はアクを抜く)の穂先は姿切り、根元は短冊切りにする。aの調味料を鍋に入れて煮立て、たけのこを煮合わせる。
- 1に2の根元を入れて混ぜる。
- 菜の花はゆでて3等分に切る。ミニトマト・ラディッシュは薄切りにする。鯛は薄切りにする。
- すし飯の半量を油揚げに詰める。残りは50gずつ丸める。
- 5に具材をのせ、飾り付ける。

ごはん

●たけのこ ●鯛 ●えび ●しらす ●いくら ●味付け油揚げ ●菜の花 ●でんぶ ●ミニトマト ●ラディッシュ

レシピナビ 覚えておきたい! 料理の基本

まめ知識



【材料(4人分)】

卵.....5個
だし汁.....大さじ6
砂糖.....大さじ3
a 塩.....小さじ1/2
薄口醤油.....小さじ1
酒.....大さじ2
サラダ油.....適量
大根おろし.....150g

だし巻き卵の作り方

おかずにも、おつまみにも、お弁当にも。きちんとして覚えておくと、便利です。

【作り方】

- aを合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 卵を割りほぐし、aを加えて混ぜる。
- 卵焼き器を熱し、油を塗り、2の1/5量を流し入れ、六分通り焼いたら手前に巻く。
- また油を塗り、焼いた卵を向こう側に寄せ、手前にも油を塗る。
- 2を流して手前に巻く。これを卵がなくなるまで繰り返して、形良く焼き上げる。
- 巻きすです巻き、冷ます。切り分けて皿に盛り、大根おろしを添える。

レシピナビ 覚えておきたい! 料理の基本

まめ知識



たけのこのアク抜き

生のたけのこが出まわる時期です。旬のたけのこの風味は格別ですよ!

【アク抜きの方法】

- 皮についている泥を水洗いする。
- 先端を斜めに切り落とし、上の皮の部分に縦に切り込みを入れる。
- 鍋にたけのこ、かぶる程度の水、ぬか、赤唐辛子を入れ、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したら踊るくらいの火加減で、根元に竹串がスッと通るまでゆでる(50~60分ほど)。
- 火を止め、ゆで汁に付けたまま冷ます。

ディップで食べる焼き野菜サラダ

滑らかな豆腐に濃厚なクリームチーズと味噌の塩けが好相性!

1人分約 345 Kcal 食塩相当量約 1.4g 所要時間約 30分



材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------------------|
| サラダチキン.....1袋 | ミニトマト.....8個 |
| かぼちゃ.....150g | サラダ油.....大さじ1 |
| パプリカ(赤・黄)各1/2個 | ロメインレタスとケールのグリーンサラダ.....1袋 |
| アスパラ.....3本 | キューピー |
| 新じゃが芋.....1個 | 燻製マヨネーズ.....適量 |
| エリンギ.....1パック | <チーズと味噌のディップ> |
| かぶ.....1個 | 豆腐.....100g |
| たけのこ.....50g | クリームチーズ.....60g |
| とうもろこし.....1本 | 味噌.....20g |
| ベーコン.....4枚 | |

作り方

- 1 サラダチキンは食べやすく切る。
- 2 かぼちゃはひと口大に切ってゆでる。
- 3 パプリカは乱切りにする。アスパラは5cm長さに切ってゆでる。
- 4 新じゃが芋は皮つきのまま(じゃが芋の場合は皮をむく)、ひと口大に切ってゆでる。
- 5 エリンギは縦6等分に切る。かぶは縦6等分に切る。たけのこ(生たけのこはアクを抜く)は姿切りにする。
- 6 とうもろこしはゆでて輪切りにする。
- 7 ベーコンは半分に切る。ミニトマトはベーコンを巻いて竹串でさす。
- 8 ホットプレートにサラダ油を温めて1~7を焼く。
- 9 豆腐は裏ごしし、チーズは室温に戻し、味噌と合わせる。器にグリーンサラダと8をのせ、燻製マヨネーズ・チーズと味噌のディップを添える。

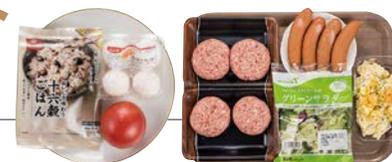
副菜

● サラダチキン ● ベーコン ● かぼちゃ ● アスパラ ● 新じゃが芋 ● エリンギ ● かぶ ● たけのこ

ひと皿でハンバーグプレート

肉の旨みが口の中にジュワジュワッと広がります。

1人分約 789 Kcal 食塩相当量約 3.8g 所要時間約 30分



材料(4人分)

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 三ツ星ハンバーグ.....4個 | サラダ油.....適量 |
| フランクフルト.....4本 | ケチャップ.....大さじ3 |
| 卵.....4個 | ウスターソース.....大さじ2 |
| 玉子マカロニサラダ.....200g | 醤油.....小さじ1 |
| ロメインレタスとケールのグリーンサラダ.....1袋 | 砂糖.....少々 |
| トマト.....1個 | 赤ワイン.....大さじ1 |
| 雑穀ごはん.....600g | 水.....150cc |

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を温めてフランクフルトを焼く。フランクフルトをとり出して目玉焼きを作る。フランクフルトは半分に切る。
- 1のフライパンをきれいにしてハンバーグを入れて焼く。火が通ったら余分な油をふきとり、aの調味料を入れてからめる。
- 2 トマトはくし形に切る。
- 4 器に雑穀ごはん・ハンバーグ・フランクフルト・マカロニサラダ・グリーンサラダ・トマトを盛り付け、目玉焼きをのせる。

主菜

● ハンバーグ ● フランクフルト ● 卵 ● サラダ ● トマト ● 雑穀ごはん

レシピナビ 読者アンケート オススメ朝食レシピ

忙しい朝に役立つ! 朝食レシピアイデア②

ゆで卵を細かく切って、塩・こしょう・マヨネーズにフライドオニオンをパサッと入れて混ぜてパンにはさむだけで、コクのある卵サンドになります。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

ソーセージ、ミックスペジタブル、玉ねぎなどをコンソメと野菜ジュース、ハーブソルトで煮込んだスープ。ごはんを入れればリゾットにもなります。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

フライパンで玉ねぎ、ハムをしっとりするまで炒める。薄切りにしたトマトを最後に軽く炒める。具材を食パンにのせてチーズをかけて焼く。チーズがとろけたら朝から野菜たっぷりピザパンの出来上がり。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

我が家の朝食はごはんなので、納豆は欠かせません。ねぎや瓶詰めのみねたけ、めかぶやなかも、季節の野菜を刻んで入れたりにしてホリウームアップ。食べ応えも栄養価もバツチリです。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

食パンをトーストして、その上にわざわざ醤油であえたアボカドペーストを塗り、目玉焼きをのせてオープンサンド! 最高です。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

パン食の朝にコーヒーマナナフラベチノを紹介! 冷凍したバナナと市販のコーヒーマルミを入れて混ぜるだけで、暑い時期でも元気が出ます。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

レシピナビ 読者アンケート オススメ朝食レシピ

忙しい朝に役立つ! 朝食レシピアイデア①

モーニングリゾット。①鍋に水と細切り人参、長ねぎを入れて煮る。その後コンソメを入れて煮る。②レンジしたごはんをツナ、とろけるチーズをのせて①をかけて完成です。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

フライパンに薄焼き卵を焼いて、前の日のおかずとかウインナーとかをのせてとろくと巻く。食べる時、いろいろなものが中から出てくるので楽しいです。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

味噌おにぎり。フライパンで表面をこんがり焼きます。忙しく朝、食欲のない子どもも香りに誘われてパクパク食べてくれますよ。お味噌をつけて焼くだけ、簡単!
(女性/ご利用店舗原信南野店)

麩を軽く煮てめんつゆで味付けする。煮た麩をフライパンで焼く。その上に卵をのせて焼く。味が薄ければめんつゆで味付けする。手軽に作れて、これ一品あればごはんとも合います。
(女性/ご利用店舗原信南野店)

半熟目玉焼き丼。茶碗に盛り付けたごはん、かつお節小パック1つ、醤油・みりん各小さじ1/2を混ぜ合わせる。その上にごま油で焼いた半熟の目玉焼きをのせるだけ! とろ〜り卵が最高!
(女性/ご利用店舗原信南野店)

ホットりんご。りんごにはちみつをかけてレンジでチン!
(女性/ご利用店舗原信南野店)

原信・パナルスで使える

ラッキークーポン

切り取って商品といっしょにレジへお持ちください。

※商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。

原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。



9 900430 400108

いずれか
1本



原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。

税込み価格からレジにて

100円

有効期限/2021年4月30日(金)迄

ミツカン
ブルーベリー黒酢
りんご黒酢
各500ml

いずれか
1個



原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。

税込み価格からレジにて

10円

有効期限/2021年4月30日(金)迄

エスピー
七味唐からし
一味唐からし
各15g

原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。



9 900430 420021

原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。

税込み価格からレジにて

20円

有効期限/2021年4月30日(金)迄

東海漬物
こくうまキムチ
320g

原信・パナルス
で使えます♪
レシピナビ

ラッキークーポン

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗
もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用でき
ません。

税込み価格からレジにて

30円

有効期限/2021年4月30日(金)迄

創味
聖護院かぶらの
もみじおろし
ぼん酢
550g

レシピナビサイト

動画解説つき
レシピも公開!

- スマホ、タブレットからも使いやすくなりました。
- 様々なレシピの一覧から、**レシピを探す**ことができます。
おすすめのレシピ、話題の動画レシピ、人気のレシピ、
新着レシピ、ジャンルや特集など
- **バックナンバー**からレシピを
探すことができます。



レシピナビで
検索!

レシピナビ 検索



あなたの街の 原信 デジカメ通信



今回のお店は 錦町店 です



こんな
お店です

新潟バイパス竹尾インターから赤道をまっすぐ3km進んだあたりにお店はあります。新潟空港や西港が近くにあり、じゅんさい池公園や山の下海浜公園など、自然も豊かなところ。当店は24時間営業しております。お越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



お店情報
[原信 錦町店]

住所 新潟県新潟市
東区錦町5-19
電話番号 025-250-8521
営業時間 24時間営業
駐車場 767台



ナポリピザ

毎日夕方16時頃に合わせて焼き立てのピザをご提供しています。ぜひアツアツのピザをご賞味ください。ご予約もお待ちしております。



鮮魚コーナー

旬な魚を豊富に取り揃えております。お客様のお役に立てるように、調理見本の用意や身卸しも承っております。



地元応援

せきとり様のから揚げやいかの墨様のお惣菜やお弁当を週末に販売しております。楽しみにされているお客様も多数いらっしゃいます。

お料理紹介
[簡単料理]

いちごのミルフィーユ



ポイント

今回は旬のいちごを使用していますが、キウイやレモンなど酸味のあるフルーツもホイップクリームと相性が良く、彩りもきれいに作れます。



ほりかわさん

材料(約10個分)

- 冷凍パイ生地.....3枚
- ホイップクリーム.....適量
- いちご.....適量
- カスタードクリームまたはいちごジャム.....適量
- 粉糖.....適量

作り方

- 1 いちごはスライスする。
- 2 パイ生地を表示通りに焼く。半分の厚さに切る。
- 3 底になるパイにカスタードクリームまたはいちごジャムを塗り、パイをのせる。
- 4 3にホイップクリームを塗っていちごを並べ、ホイップクリームを塗る。パイをのせる。
- 5 4を食べやすい大きさにカットする。ホイップクリームを絞っていちごをのせ、粉糖をかける。

新茶

2021年度産

全国無料配送承ります。

※お店で「新茶」発送をご予約の場合は、ヤマト伝票にご記入の上、お申し込みください。

（一部商品を除く）

※写真はイメージです。

世界でいちばん濃い抹茶チョコレート

創業1907年丸七製茶「ななや」No.1からNo.7の濃さが違う抹茶とほうじ茶の計8種類で、香料や保存料を一切使用せず、お茶本来の香味を味わって頂けるこだわりのチョコレートになります。お茶チョコと相性が良い2種類の1カップ用新茶ティーバッグからお選び頂けます。



ななや外観



※写真はイメージです。

茶師熟練の火入れ技術が光る新茶香り比べ

【新鮮香】
可能な限り弱火で、新芽の緑あふれる爽やかな香りと上品なコクのある味わい

【焙煎香】
強めの遠赤焙煎で、香ばしくほのかな甘みとすっきりとした飲み口



No.35 喜作園 静岡茶 香り比べセット (新鮮香・焙煎香) ●70g×2本 本体価格 1,880円 配送可 (税込価格:2030.40円)

No.33 配送可 喜作園 ななやチョコレート「MATCHA 7」と新茶ティーバッグセット (静岡深蒸し茶) ●ティーバッグ2g×15p、チョコレート8種類×4 ●特定原材料:乳成分 本体価格 2,480円 (税込価格:2,678.40円)

No.34 配送可 喜作園 ななやチョコレート「MATCHA 7」と新茶ティーバッグセット (抹茶入り玄米茶) ●ティーバッグ3g×15p、チョコレート8種類×4 ●特定原材料:乳成分 本体価格 2,480円 (税込価格:2,678.40円)

No.33~35 ご予約締切日 2021年 4/30 (金) お渡し日 2021年 5/9 (日) 以降 [お渡し時間 10時~20時] ※専用ご予約伝票に必要事項をご記入ください。 ※商品の仕様は一部変更させていただく場合があります。 ※ご予約承り店舗でのお渡しになります。

配送可 お届先に配送いたします。ヤマト伝票にご記入の上、お申し込みください。 ※のし紙はお付けできません。 ※お届け日は指定できません。 配送不可 配送はできません。

詳しくは店頭設置のパンフレットをご覧ください。

ご予約承り中 商品お渡し時に進呈! 5%割引ご優待券

※お店でご予約・発送の場合はご予約承り時に進呈いたします。 ※一部割引除外商品がございます。

ネット予約承ります。 パソコン、スマートフォンからもご予約いただけます。 https://net-de-harashin-narus.axial-r.com

ネットでご予約・ネットで発送 ネットで配送商品をご注文の場合は、商品本体価格から5%割引が特典になります。 ネットでご予約・お店で受取り ネットでご予約、お店で受取りの場合は、5%割引ご優待券を進呈いたします。



応募方法



*ハガキでのご応募

ハガキに1お名前(フリガナ)2年齢3性別4郵便番号・住所5電話番号6いつもご利用いただいている原信・ナルスのお店7おすすめ夏の麺レシピ(6月号で発表予定)8レシピナビに対する意見・ご要望・作り方を知りたい料理9ご希望のプレゼントの番号・メーカー名を明記の上、下記宛先までご応募ください。

宛先 〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20 新潟近江郵便局留 レシピナビ編集室「4月号プレゼント」係



*ホームページからのご応募

原信・ナルスサイトの「レシピナビ」ページ下部にある「ご応募はこちらから」の応募フォームをご利用ください。

応募フォームはこちらから



https://www.harashinnarus.jp/ 4月1日リニューアル

応募締切 2021年4月30日(金) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付

※①~②はお酒です。ご応募は20歳以上の方に限定させていただきます。ご了承ください。

抽選結果 プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1 サッポロビール お酒

2名様

風味爽快ニシテ1ケース (350ml×24本入)



2 サントリー お酒

2名様

パーフェクトサントリービール1ケース (350ml×24本入)



(順不同)

次号予告 5月1日(土)より店頭設置予定です。

本誌記事・写真の無断転載を禁じます。 料理で使用している商品は、店舗によってはお取り扱いしていない場合もございます。ご了承ください。

〈個人情報の取り扱いについて〉
お預かりした個人情報は、賞品の抽選・発送、個人を特定しない形での統計的解析、及びアンケート内容を誌面作成の参考として利用いたします。お客様の個人情報は厳重に管理し、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者へ開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除きます)お預かりした個人情報は、応募締切日から3ヶ月間保管した後、速やかに廃棄・消去いたします。お問合せ:レシピナビ編集室 電話(025)284-1737

発行:原信ナルスオペレーションサービス(株)
<お問合せ/販促室 電話(0258)66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

お店まで、徒歩0分。



原信ネットスーパー

おうちでショッピング♪



スマホでカンタンお買い物。おうちでラクラク受け取り。

新規会員募集中!

会員登録は
原信ナルス
アプリからも!



※新潟県内(佐渡市、粟島浦村を除く)限定サービスです。

原信ナルスのアプリでGO!

④オリジナルの
レシピがたくさん
掲載されています

⑤お買い得
クーポンが
たくさん使えます

⑥スタンプ機能
ご来店やイベントで
スタンプと特典クーポン
がゲットできます

①チラシがサクサク
確認できます

②らくらく
ネットスーパーが
ご利用できます

③スマホで
カンタンに商品が
予約できます

いますぐ
ダウンロード!



いろいろし、いいあした。



レシピナビは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。