

Harashin

原信

パナルス

のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2024年5月号

RecipeNavi  
2024

# レシピナビ

# 5

カンタン! おいしい! ヘルシー!



母の日メニュー



カンタンレシピ



デザート

母の日ありがとうがとんこつ汁

**無料**  
ご自由に  
お持ち下さい!





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。

# 金栗のしずく

蜜濃。パイン

Golden Sweet Drops



芯まで柔らかい、大玉の完熟。パイン。

## 山間地で育った台湾産。パイン

原信ナルスで販売している「蜜濃。パイン。金の栗」は台湾で栽培されている完熟。パインです。台湾の数ある生産地の中から、台湾最南端の屏東（へいとう）県で育ったパインを厳選しました。

屏東県は、年間を通して気温が15度から33度と過ごしやすく、東に太平洋、西に台湾海峡、南はバシール海峽に面した、三方を海に囲まれた自然豊かな土地です。標高200メートルから300メートルある寒暖差が大きい山間地の、水はけのよい赤土で栽培されたパインは、きめ細かい繊維で柔らかい食感と、濃密な甘さを感じられます。パインの栽培に適した環境が広がる屏東県で、他では味わえない濃厚で甘いパインが育まれます。

「蜜濃。パイン。金の栗」は、芯まで甘くて柔らかい果肉が特徴です。「金鑽。ぎんざん。パイン」という品種で、酸味と甘みのバランスがとれたフィリピン産のパインと比べて、濃厚な甘みが強く感じられ、芯までおいしく食べることができます。

## おいしさと食べやすさの追求

原信ナルスではよりおいしいパインを求めて、「サイズ」と「園地」を指定して買い付けを行っています。完熟した食べ応えのある大玉サイズを、園地から直接買い付けることで、より鮮度の良いジュシーなパインをお届けできます。

### カンタン！ サッパリ！

## パインを使った爽やかレシピ



フルーツのパンケーキ



パインヨーグルトネクター

## おいし。パインの選び方

丸ごと1個選ぶ時は、果肉が詰まってずっしりと重みがあるもの、下の方に甘みが集中するため膨れした形のものを選びましょう。



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。

# American アップルパイ

EAT or ENJOY

新発売



濃厚ダブルクリームとりんごが相性抜群！

## しっとり生地に包まれたシャキシャキりんご

「ゴロゴロ入ったりんごとクリームのおいしさがたまらない！食べ応え抜群な原信ナルス「Americanアップルパイ」が新発売です！「りんご」「パイ生地」「クリーム」いずれもこだわり抜いた逸品です。

りんごは、酸味と甘みのバランスがとれた、世界中で愛されている品種「富士」を使用しています。スイーツ感が味わえるようにりんごとクリームと一緒に包んでいるため、クリームとのバランスを考えてりんごの糖度を抑えました。また「Americanアップルパイ」はりんごのシャキシャキ食感に着目し、りんごを厚くカットしておいしさと存在感を際立たせました。

パイ生地は「練りパイ生地」を採用。日本やヨーロッパで主流の、油脂を生地に折り込んだ、サクサクとした層が特徴の「折りパイ生地」に比べ、しっとりとした口当たりの良い食感が特徴です。油脂を生地に練り込んだアメリカの製法の生地で、サクサク感が控えめでたくさん具材を包み込むのにぴったりです。

クリームはりんごと相性が良い「ダブルクリーム」。焼き込みに適した本格的なココのあるカスタードクリームをたっぷり使用し、焼き洋菓子の名脇役、ダイヤモンド（アーモンドクリーム）を合わせました。

ソフトなパイ生地と甘酸っぱいりんごの組み合わせがたまらない「Americanアップルパイ」。食べ応えのあるパイは、帰省のおもてなしやデザートにおすすめです。

## ピーカンナッツの香ばしさ

アメリカの焼き洋菓子に使用する代表的なナッツと言えは、「ピーカンナッツ」です。トッピングにのせて焼くことで、他のナッツにはない奥深い香ばしさが加わります。ピーカンナッツのアクセントが効いた、本場アメリカな味わいをおたのしみください。

## 「ダイヤモンド」もっ。

フランス語でアーモンドの意味。アーモンドパウダーに卵、バター、砂糖などを混ぜてクリーム状にしたものが「クリーム・ダイヤモンド」。焼き菓子などによく使われています。

一緒においしい

おい。い。わけ



カカオの香りと濃厚なおいしさで、ホッと一息、癒しのひとときを。



※原 信 / 内野店・関原店・宮間店・四ヶ所店  
ナルス / 柿崎店・大湖SC店・せきやま店・にしやま店・浦川原店・能生町店は除きます。



原信ナルスと新潟県は  
にいがたケンジュプロジェクトを  
応援しています。



「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。



## 茶碗むし

おいしいわけ

- ◆焼津製造かつお節・北海道産昆布・焼きアゴ・椎茸のエキスを重ねることで香り高い味わいに仕上げました。



## 大粒たんぽぽの焼ぎょざ

おいしいわけ

- ◆ふわふわ食感。とろりクリーミー。
- ◆野菜の旨みとだし香の風味がひろがります。



## 半熟味付玉子

おいしいわけ

- ◆本醸造醤油を使用し、だし感と玉子本来の味を感じられる特製だし醤油の半熟味付玉子です。
- ◆煮物やおつまみ、ラーメンの具に最適です。

6個入り



## 旨みしみ込む はちみつ煮

おいしいわけ

- ◆厳選した鰹と昆布、あごの一番だし使用。
- ◆熟成仕込み本みりんの奥深く優しい甘さ、オリジナル醤油の旨味を素材に閉じ込めました。



## しょうゆ揚げもち

国産もち米100%使用

おいしいわけ

- ◆鰹、昆布、椎茸のうまみが効いた醤油味。
- ◆低温でじっくり揚げて、サクッと軽い食感。



## 春キャベツの旨み煮

おいしいわけ

- ◆みずみずしく甘みのある春キャベツを使用。
- ◆焼津産かつお荒節と北海道産真昆布の旨みだし。
- ◆春キャベツの美味しさがひきつた味に仕上げました。



# ひれカツ

ソフト〜  
柔らかかな



ひれカツ  
ひれカツ



5月上旬  
発売予定



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。

食べ応えのある、ジューシーひれかつ。

肉感アップ！  
柔らか豚ひれ肉

原信ナルスの「ジューシー柔らか豚ひれかつ」が、食べ応えのある大きさにサイズアップしてさらにおいしくなりました。

豚ひれ肉は豚一頭から少量しかとれない希少部位です。きめ細やかな赤身肉でありながらも柔らかく、脂肪分が少ないさっぱりとした味わいが特徴です。この豚ひれ肉の持つおいしさを追及したのが、原信ナルスの「ジューシー柔らか豚ひれかつ」です。豚ひれ肉を叩くことで肉の繊維をほぐし、ポークエキスと塩を肉の中に揉み込むことでさらに柔らかかな食感とジューシーさを表現しています。丁寧に下ごしらえした豚肉を食べ応えのある厚さに切り、肉の旨みや食感を十分に味わえるようにしました。肉の旨みがたっぷり詰まった、柔らかく食べやすいサイズのひれかつをおたのみいただけます。

ジューシーな柔らかさを  
薄衣で実現

豚肉につける衣も、試行錯誤を重ねて薄衣に辿り着きました。薄衣のひれかつは、豚肉と

パン粉の間に薄い層ができ、豚肉の旨みを逃さずに閉じ込めることができます。さらに口に入れたときの口溶けの良さもアップし、肉の旨みと食感の良いパン粉との一体感を生み出しています。

パン粉も見直し、粗めに粉碎した焙焼式パン粉を使用することで、サクサクとした食感に揚げるができます。薄衣で閉じ込めた豚ひれ肉の旨みが、ひと口食べればサククリとした歯切れの良いパン粉から溢れ出し、ジューシーで柔らかかな豚肉のおいしさが際立つひれかつに仕上がりました。

カラリと揚がった原信ナルスの「ジューシー柔らか豚ひれかつ」は、おかずの一品にも、お弁当や丼の具材などにもおすすめです。素材と製法、すべてにこだわった原信ナルスの「ジューシー柔らか豚ひれかつ」を、ぜひお召し上がりください。

一緒においしい



揚げ物との相性 GOOD!



Hana-well  
オーガニックソース

# 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、メンズにおススメの  
レシピです。

*Recommend to men*

## Hana-well オーガニックソースのひれかつ丼

ソースが染みた、サクッと柔らか〜いひれかつが美味!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 466 kcal	食塩相当量 約 1.4 g	所要時間 約 15分
-----------	---------------------	------------------	---------------

買い物のコツ!



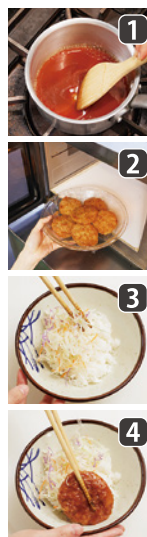
サクッと揚がったジューシーなひれかつを「Hana-well オーガニックソース」を使った手作りソースで味付けしました。ひと手間加えるだけで惣菜がさらにおいしくなりますよ。

材料(2人分)

ジューシー 柔らか豚ひれかつ ..... 6個	アクシアル キャベツミックス ..... 1/2袋	ごはん ..... 400g	<ソース> Hana-well オーガニックソース ..... 50ml	アクシアル トマトケチャップ ..... 大さじ1	酒 ..... 大さじ1	水 ..... 大さじ1	砂糖 ..... 小さじ1/2
----------------------------	------------------------------	----------------	--	------------------------------	--------------	--------------	-----------------

※ジューシー柔らか豚ひれかつは  
5月上旬発売予定です。

作り方



- 鍋にソースの調味料を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ひれかつは電子レンジで温める。
- 器にご飯を盛り付け、キャベツミックスをのせる。
- 1に2をくぐらせ、3にのせる。



# 体調を 味方につける。

さあ免疫ケアで  
体の内側から  
体調管理を。



KIRIN

健康な人の免疫機能の維持をサポート【プラズマ乳酸菌の研究報告】

機能性表示食品 届出表示 本品には、プラズマ乳酸菌(L. lactis strain Plasma)が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイトイド樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

副菜

人参 玉ねぎ 生ハム チーズ パセリ



### 人参ラペと生ハムのサラダ

爽やかなドレッシングと生ハム・チーズの塩けが絶妙です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>133</b> kcal	約 <b>1.0</b> g	約 <b>10</b> 分

#### 作り方

- 1 人参は皮をむき、ピーラーでリボン状にむく。玉ねぎは薄切りにする。一緒に水にはなす。
- 1 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 3 水気を切った1を2で和える。
- 2 4 3に生ハム・モッツアレラチーズを合わせる。
- 5 器に4を盛り付け、パセリをふる。

#### 材料(4人分)

- 人参 ..... 250g
- 新玉ねぎ ..... 50g
- 生ハム ..... 4枚
- ひと口モッツアレラチーズ ..... 1袋
- パセリみじん ..... 適量
- <ドレッシング>
- 塩 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- 白ワインビネガー ..... 大さじ4
- サラダ油 ..... 大さじ2



ピザ

ローストビーフ ゆで卵 チーズ 彩りリーフサラダ



### ローストビーフのサラダピザ

華やかなピザ、リッチな気分が盛り上がります!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>239</b> kcal	約 <b>1.2</b> g	約 <b>10</b> 分

#### 作り方

- 1 ピザ生地にピザソースを塗り、チーズをのせる。200℃に予熱したオーブンで5分ほど焼く。
- 2 ゆで卵は輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 3 1の生地に具材をのせる。お好みでドレッシングをかける。

#### 材料(4人分)

- ピザ生地 ..... 2枚
- ピザソース ..... 大さじ6
- アクシアル ナチュラル ミックスチーズ ... 60g
- ローストビーフ ... 80g
- アクシアル 彩りリーフサラダ ..... 1/2袋
- ゆで卵 ..... 1個
- ミニトマト ..... 4個
- ドレッシング ..... 適量



主菜

鶏肉 ぶり れんこん 椎茸 長芋 卵 牛乳

### チキンとぶりの串かつ

サクサク衣に包まれたぶり、ふわとした食感を楽しんで!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>574</b> kcal	約 <b>1.4</b> g	約 <b>30</b> 分




#### 材料(4人分)

- 鶏むね肉 ..... 1枚
- ぶり切り身 ..... 2切れ
- 塩 ..... 少々
- れんこん ..... 100g
- 椎茸 ..... 4枚
- 長芋 ..... 100g
- 卵 ..... 1個
- 水 ..... 大さじ7
- 衣 薄力粉 ..... 100g
- アクシアル あじわい牛乳 ... 大さじ5
- アクシアル 北海道産小麦100% ソフトパン粉 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- Hana-well オーガニックソース .. 適量
- ※アクシアル 北海道産小麦100% ソフトパン粉は5月中旬発売予定です。

#### 作り方

- 1 鶏むね肉は棒状に切る。
- 2 ぶりはひと口大に切って塩をふり、水気をふきとる。
- 3 れんこんは1cm厚さの輪切りにする。椎茸は石突をとる。長芋は1cm厚さの輪切りにする。
- 4 衣をつくる。ボウルに卵・水を入れてよく混ぜる。薄力粉を加えてさっくりと混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。
- 5 1・2・3に4をつけ、パン粉をまぶす。串を刺す。
- 6 180℃の揚げ油に5を入れて火が通るまで揚げる。
- 7 器に6を盛り付ける。Hana-well オーガニックソースをつけながら食べる。





## Hana-well オーガニックソース

「おいしさ」に加え、体と心と地球に「やさしく」。おいしいから使い続けられる原信ナルスのオリジナルブランド「Hana-well(ハナウェル)」から、オーガニックソースが新発売です。

「Hana-well」オーガニックソースには有機栽培されたりんご、トマト、玉ねぎなどを使用しています。原料は有機栽培の野菜・果実をはじめ、有機砂糖や有機醸造酢など細部までこだわって厳選し、作り上げた有機JAS認定の中濃タイプのソースです。野菜と果物の自然な旨みに黒糖のkokoroと酢の酸味をバランスよく調和させることで、豊かな香りと味わいが広がるソースに仕上がりました。また、原料には油脂を一切使用しておらず、ノンオイルに仕上げているので、ヘルシーな調味料といえます。揚げ物と相性が良いのももちろん、料理の隠し味などにもお使いいただけます。

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。

**新発売**

# シーフードフォンデュ

熱々とろ〜りチーズがシーフードと相性抜群で美味!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>454</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.3</b> g	所要時間 約 <b>20</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

## 材料(4人分)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| バナメイえび.....12尾    | かぼちゃ.....300g   |
| 骨取り銀鮭.....2切れ     | フランスパン.....1/2本 |
| ベビーほたて.....8個     | カマンベールチーズ....1個 |
| いか輪切り.....200g    | 塩・こしょう.....適量   |
| ブロッコリー.....1/2株   | オリーブオイル.....適量  |
| パレルモ(赤・黄).....各1本 |                 |

## 作り方

- バナメイえびは背ワタをとり、尾を残して殻をむく。
- 銀鮭はひと口大に切り、塩・こしょうする。
- ベビーほたて・いかは塩・こしょうする。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- パレルモは縦半分に分けて種をとり、4等分に切る。かぼちゃは薄切りにする。
- フランスパンは1.5cm厚さに切って半分に切る。
- カマンベールチーズは耐熱皿にのせ、周りに切り込みを入れ、600Wの電子レンジで40秒ほど加熱する。上面の皮をとり除いてさらに電子レンジで1分ほど加熱する。
- 7をアルミ箔で包み、ホットプレートの真ん中にのせる。周りにオリーブオイルを温めて具材を焼き、塩・こしょうする。
- 具材に火が通ったら、溶けたカマンベールチーズをつけて食べる。



主菜

●えび

●銀鮭

●ベビーほたて

●いか

●ブロッコリー

●パレルモ

●かぼちゃ

●チーズ

# ガッツリお肉のバーベキュー

食べ応え抜群の骨付き肉を豪快にガブリッ!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>916</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.8</b> g	所要時間 約 <b>25</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

※漬けてお時間除く

## 材料(4人分)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 豚肉バラック.....4本     | サラダ油.....適量      |
| 焼肉ファミリーパック        | 創味               |
| 5点盛り.....1パック     | 焼肉のたれ 初代.....適量  |
| 玉ねぎ.....1個        | 創味               |
| なす.....2本         | 焼肉のたれ 二代目.....適量 |
| パレルモ(赤・黄).....各1本 | 創味               |
| ピーマン.....2個       | だしのきいた           |
| じゃが芋.....300g     | まろやかなお酢.....適量   |

## 作り方

- 豚肉バラックは焼肉のたれを大さじ4かけて、冷蔵庫でひと晩漬けておく。
- 玉ねぎは輪切りにし、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- なすは縦に1cm厚さに切る。
- ピーマン・パレルモは半分に切って種をとる。
- じゃが芋は皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、火が通るまでゆでる。
- ホットプレートにサラダ油を温め、具材を焼く。好みのたれで食べる。



主菜

●豚肉

●焼肉ファミリーパック

●玉ねぎ

●なす

●ピーマン

●パレルモ

●じゃが芋

★ 乾杯をもっとおいしく。SAPPORO

NIAGATA LIMITED BEER SAPPORO

風味爽快ニジテ

新潟

NEW FROM 100% FINE MALT

【麦芽100%】生ビール

新潟と。ずっと、もっと。

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。のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社 www.sapporobeer.jp

創味食品 創味

お家で専門店の味! 選べる2つの味!

FOLLOW ME!!

焼肉のたれ

初代

本場韓国の味をイメージ

丸ごとすりおろしたにんにくと玉ねぎのガツンとくる風味に、複雑なジャンの旨みを合わせた本格的な味わいです。専門店のような味が家庭でも楽しめます。

320g

二代目

濃厚でフルーティ!

万人に好まれる王道の味わい

たれの46%が野菜と果物で出来た自然なとろみが絶品で、お肉にしっかりと絡みます。大人からお子さままで、多くの方に満足いただける美味しさです。

320g

## Hana-well オーガニックソースのミートソースパスタ

挽き肉たっぷりの手作りソース、モチモチの麺に絡んでやっぱり美味しい!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>648</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.8</b> g	所要時間 約 <b>25</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

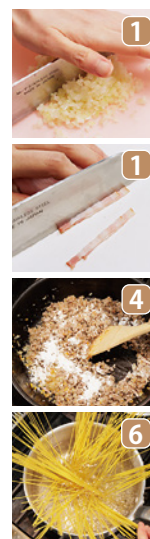


### 材料(4人分)

ニッポン オーマイプレミアム もちっとおいしい スパゲッティ1.8mm..... 400g 合い挽き肉..... 250g バター.....大さじ2 にんにくみじん.....1片分 玉ねぎ..... 100g 人参.....50g セロリ.....1/2本 アクシアル ベーコン.....2枚 薄力粉.....大さじ2	水.....2カップ 固形コンソメスープの素..1個 カットトマト缶..... 200g アクシアル a トマトケチャップ..... 50ml Hana-well オーガニックソース..... 50ml 塩.....小さじ1/2 こしょう.....少々 塩・こしょう.....少々 粉チーズ.....適量 パセリみじん.....適量
--	---

### 作り方

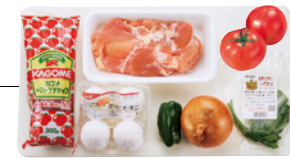
- 1 玉ねぎ・人参・セロリはみじん切りにする。ベーコンはせん切りにする。
- 2 aは合わせる。
- 3 フライパンにバターを温め、にんにくを入れて炒める。にんにくの香りがしてきたら1を入れて炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ってきたら、挽き肉を入れて炒め、薄力粉を振り入れて炒める。
- 5 4に2を入れ、とろみがつくまで煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- 6 スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れて時間通りゆでる。
- 7 器に6を盛り付け、5をかける。お好みで粉チーズとパセリをかける。



## フレッシュトマトソースのオムライス

生のトマトを使ったフレッシュトマトソースが決め手!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>744</b> kcal	食塩相当量 約 <b>3.8</b> g	所要時間 約 <b>40</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

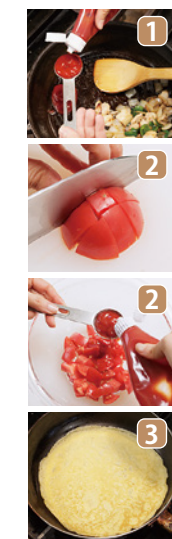


### 材料(2人分)

<ケチャップライス> ごはん..... 300g 鶏もも肉..... 100g 玉ねぎ..... 100g ピーマン.....1個 カゴメ トマトケチャップ.....大さじ4 ピーマン.....大さじ1.5 塩.....少々	<フレッシュトマトソース> トマト.....2個 カゴメ a トマトケチャップ.....大さじ4 オリーブオイル.....大さじ1.5 塩.....少々
--	---

### 作り方

- 1 鶏肉・玉ねぎ・ピーマンは1cm角に切る。フライパンにサラダ油大さじ1を温め、鶏肉・玉ねぎ・ピーマンの順に入れて炒める。具材を端に寄せてトマトケチャップを加え、1分ほど中火で水分を飛ばすように炒める。全体を炒め合わせ、ごはんを入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- 2 フレッシュトマトソースを作る。トマトは角切りにしてボウルに入れ、aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 卵は2個ずつ割りほぐし、塩・こしょうで味をつける。フライパンにサラダ油大さじ1を温め、卵を流し入れて薄焼き卵を作る。1のケチャップライスを半量入れて包み、器に盛り付ける。もう1つ同様に作る。
- 4 3に2をたっぷりかける。イタリアンパセリを添える。



めん  
● 合い挽き肉  
● 玉ねぎ  
● 人参  
● セロリ  
● ベーコン  
● カットトマト缶  
● 粉チーズ

ごはん  
● 鶏肉  
● 玉ねぎ  
● ピーマン  
● トマト  
● 卵

「いつもを「ずいぶん」にするハズ」  
**KAGOME**  
オーマイプレミアム

# パスタは「麺」で、 もっとおいしくなる!

もちっ

オーマイプレミアム「もちっとおいしいスパゲッティ」新発売。

nippon 株式会社 ニッポン <https://www.nippon.co.jp>

自然を、おいしく、楽しく。  
**KAGOME**

# トマトのチカラで おいしく健康に

高リコピントマト使用  
**濃厚  
リコピン**

機能性表示食品  
**トマトジュース**  
リコピンには血中HDL(善玉)コレステロールを増やす機能が、GABAには高めの血圧を下げる機能があることが報告されています。

基本の  
**トマトソース**  
炒めた玉ねぎとにんにくが入ってトマト料理が簡単に。

食塩無添加 低塩

# トマトとアマニ油のサラダ

フレッシュなアマニ油で自家製さっぱりドレッシングを味わいます。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>181</b> kcal	食塩相当量 約 <b>0.8</b> g	所要時間 約 <b>10</b> 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)

トマト	2個	<アマニ油ドレッシング>	
新玉ねぎ	100g	レモン汁	大さじ1
アクシアル		日清オイリオ	
かつお節ソフト削り	1袋	アマニ油	
ベビーリーフ	1袋	フレッシュキープボトル	
日清オイリオ			大さじ4
アマニ油		塩	小さじ1/2
フレッシュキープボトル		こしょう	少々
			適量

## 作り方

- 1 トマトはくし形に切る。
- 2 玉ねぎはスライスして水にはなす。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 器にベビーリーフをしき、1・2・かつお節をのせ、3をかける。
- 5 4にアマニ油をかける。



副菜  
● トマト  
● 玉ねぎ  
● かつお節  
● ベビーリーフ

# 丸ごとトマトとベーコンの炊き込みごはん

トマトの甘みとベーコンの旨みがふわっと広がります。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>339</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.2</b> g	所要時間 約 <b>10</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

※炊飯時間除く



## 材料(4人分)

米	2合	エスビー	
トマト	1個	おろしにんにく	小さじ1
ベーコンブロック	30g	バター	20g
エスビー		イタリアンパセリ	適量
マジックソルト			※イタリアンパセリは一部店舗では取り扱いがございません。
オリジナル	大さじ1		

## 作り方

- 1 米はといでザルにあげ、水気をきる。
- 2 トマトはヘタをとり、てっぺんに十字に切り込みを入れる。ベーコンは拍子木切りにする。
- 3 炊飯器に1を入れ、分量の水・マジックソルト・おろしにんにくを入れてひと混ぜし、2のをせる。5mm角に切ったバターをちらし、炊飯する。
- 4 器に3を盛り付け、イタリアンパセリを添える。



ごはん  
● トマト  
● ベーコン  
● にんにく

早摘みグリーンオリーブがくれる、  
本当の贅沢。

# BOSCO is GREEN

<https://www.bosco-olive.com>

日清オイリオグループ株式会社

いろいろな料理にも使える **マジックソルト**

手軽に料理をワンランクアップ! マジックソルトが素材のおいしさを変えます!

マジックソルト オリジナル

三ツ星シェフ「ダニエル・マルタン」監修のスパイス&ハーブ岩塩です。味わい深い岩塩に香り高いハーブや色鮮やかなトマトパウダーを組み合わせました。

使い方様々!

- 料理の下ごしらえから仕上げまで
- サラダ、卵料理、魚や肉のソテー、パスタなどに
- 行楽時にも1本あれば大活躍!

ガーリックやペッパータイプも!



ごはん

●鉄火まぐろ ●濃旨。鉄火ねぎとろ ●焼のり ●たくあん ●アボカド



## まぐろづくしの軍艦巻き

パクパクいけちゃう!ひと口サイズの可愛いお寿司です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>407</b> kcal	約 <b>2.0</b> g	約 <b>25</b> 分

### 作り方

- 1 温かいごはんをすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 焼のりは3cm幅に切る。
- 3 鉄火まぐろは5mm角に切る。たくあんはせん切りにする。
- 4 アボカドは1cm角に切り、レモン汁をふる。
- 5 すし飯はひと口大に丸め、2を巻く。
- 6 5に3・4・濃旨。鉄火ねぎとろを彩り良くのせる。お好みで醤油をつける。

### 材料(4人分)

- ごはん.....2合分
- すし酢.....60ml
- アクシアル
- 有明海産焼のり...2枚
- 鉄火まぐろ.....100g
- 濃旨。鉄火ねぎとろ.....100g
- アクシアル
- だし香るたくあん.....50g
- アボカド.....1個
- レモン汁.....少々
- 醤油.....適量



主菜

●ベビーほたて ●アスパラ ●玉ねぎ



## ほたてとアスパラのチリソース

ふっくらほたてとピリ辛ソースがよく合います。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>134</b> kcal	約 <b>1.7</b> g	約 <b>15</b> 分

### 作り方

- 1 ベビーほたては塩・こしょうし、片栗粉をまぶす。
- 2 アスパラは根元の皮をむき、斜め4等分に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。香りが出てきたらaを入れて炒めて1を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。2を加え、さっと炒める。
- 4 3の具材を端に寄せ、空いたスペースにトマトケチャップを入れて水分を飛ばすように炒め、さらに水を加えて炒める。
- 5 4を混ぜ合わせ、塩・こしょうして味を調え、ひと煮立ちしたら火を止めてラー油を入れて混ぜ合わせる。

### 材料(3人分)

- ベビーほたて..200g
- 塩・こしょう...少々
- 片栗粉...大さじ1/2
- アスパラ.....3本
- 玉ねぎみじん.....100g
- サラダ油.....大さじ1
- おろししょうが.....小さじ1
- おろしにんにく.....小さじ1
- カゴメ
- トマトケチャップ.....大さじ4
- 水.....100ml
- 塩・こしょう.....少々
- ラー油.....適量



副菜

●油揚げ ●ベーコン ●ゆで卵 ●パレルモ ●彩りリーフサラダ

## 油揚げクルトンのレモネーズサラダ

カリッと香ばしい油揚げと爽やかドレッシングがアクセント!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>285</b> kcal	約 <b>0.7</b> g	約 <b>15</b> 分



### 材料(4人分)

- Hana-well
- 新潟県産大豆の
- とちお揚げ極厚造り.....1/2枚
- ベーコンブロック.....50g
- ゆで卵.....2個
- パレルモ(赤).....1/4個
- アクシアル
- 彩りリーフサラダ.....1袋

### <レモネーズ>

- ポッカサッポロ
- ポッカレモン100..大さじ2
- マヨネーズ.....大さじ4
- ※「レモネーズ」はポッカサッポロ
- フード&ビバレッジ(株)の商標です。

### 作り方

- 1 とちお油揚げはトースターで表面がカリッとさせるまで焼く。食べやすく切る。
- 2 ベーコンは拍子木切りにする。フライパンに入れて炒め、焼き色をつける。
- 3 ゆで卵は4等分に切る。
- 4 パレルモは細切りにする。
- 5 ポッカレモン100とマヨネーズを混ぜ、レモネーズを作る。
- 6 器に具材を盛り付け、5をかける。



## ポッカレモン100

レモン果汁100%、保存料無添加

生レモンを搾る手間がいらず  
手軽に使えます。



開栓後は必ず冷蔵庫に保存し、1~2週間を目安になるべく早くお使いください。  
※一部店舗では取り扱いがございません。



### こいのぼりロール

ロールケーキをデコレーション! フルーツで可愛いこいのぼりを。

栄養成分(全量)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約1,908kcal	約1.2g	約30分

#### 作り方

- 1 ロールケーキの端を三角に切り落とす。
- 2 キウイはいちょう切り、いちごは薄切りにする。
- 3 生クリームに砂糖を入れ、固めに泡立てる。
- 4 1のロールケーキの頭の部分を残して3を塗る。
- 5 4を2で飾り付ける。
- 6 5に3とチョコペンで目を描く。

#### 材料(2本分)

- ロールケーキ.....2本
- 生クリーム.....100ml
- 砂糖.....15g
- いちご.....6粒
- キウイ.....1個
- チョコペン.....適量



### ぶりと長芋の和風マリネ

酸みの効いたドレッシング、初夏のさっぱりとした口当たり。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約117kcal	約0.7g	約15分

#### 作り方

- 1 ぶりは角切りにする。
- 2 長芋は角切りにする。おくらは板ずりしてゆでて水にはなし、1cm幅に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 3に1を入れ、少し漬ける。
- 5 4に2を入れて和える。

#### 材料(4人分)

- ぶり(刺身用サク).....100g
- 長芋.....100g
- おくら.....3本
- ミニトマト.....4個
- <ドレッシング>  
だし汁.....25ml  
アクシアル  
穀物酢.....25ml  
サラダ油.....25ml  
薄口醤油.....大さじ1  
レモン汁.....少々  
塩.....少々



### 海老フライととんかつのサラダ太巻き

相性抜群の絶妙コンビをグルッと巻きちゃいました!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約670kcal	約3.3g	約25分

#### 作り方

- 1 温かいごはんをすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 とんかつは1.5cm幅に切り、とんかつソースを絡める。
- 3 サニーレタスはひと口大にちぎる。
- 4 巻きすに焼のりをのせ、4等分したすし飯をのせる。向こう側を3cmほど空けて敷き詰める。
- 5 4の2枚はサニーレタス・タルタルソース・海老フライを真ん中に並べて手前から巻く。
- 6 残りの2枚は3・2を真ん中に並べて手前から巻く。
- 7 5・6の巻き終わりを下ににして、しばらく休ませる。食べやすい大きさに切る。

#### 材料(4人分)

- ごはん.....2合分
- すし酢.....60ml
- 柔らか  
ローズとんかつ.....1枚
- サクプリ海老フライ.....4本
- サニーレタス.....4枚
- タルタルソース.....適量
- とんかつソース.....適量
- アクシアル  
有明海産焼のり.....4枚



### ひれかつのトマトソース焼き

フレッシュなトマトたっぷり! さっぱりソースでいただきます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約270kcal	約1.4g	約20分

#### 作り方

- 1 トマトはてっぺんに十字に切り込みを入れ、熱湯で10秒加熱する。冷水に入れ、皮をむく。
- 2 1のトマト・玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 耐熱ボウルに2・aを混ぜ合わせ、ラップをする。600Wの電子レンジで4分加熱する。一度とり出してラップをはずして混ぜ、さらに5分ほど加熱する。
- 4 耐熱器にひれかつを並べ、3をかけてチーズをのせる。
- 5 4をトースターでチーズがとろけるまで加熱し、パセリみじんをふる。

#### 材料(2人分)

- ジューシー柔らか豚ひれかつ.....6枚
  - <トマトソース>  
トマト.....150g
  - 玉ねぎ.....50g
  - おろしにんにく.....小さじ1/2
  - オリーブオイル.....大さじ1
  - a 砂糖.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/2
  - こしょう.....少々
  - アクシアル  
ナチュラル  
ミックスチーズ.....60g
  - パセリみじん.....適量
- ※ジューシー柔らか豚ひれかつは5月上旬発売予定です。





# あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は **美沢店** です

店長の「いしざわ」です!



こんな  
お店です

国道17号線中沢インターを降りてすぐ、約30の専門店が集まるショッピングセンター「アクロスプラザ長岡」の中にあるお店です。長岡の桜の名所「悠久山公園」が近くにあり、行楽やレジャーの前の買い物に最適です。お近くにお越しの際は、是非一度お立ち寄りください。



## お店情報 [原信 美沢店]

住所 新潟県長岡市 沖田1-93  
電話番号 0258-31-3155  
営業時間 7:00~24:00  
駐車場 726台



## 昔ながらの銘店の味

長岡市の有名和菓子店、川西屋様の商品を取り扱っている唯一のお店です。看板商品の酒まんじゅうの他に、夏季限定でアイスキャンディーも販売しています。



## 食卓を彩る寿司

店舗周辺には学校が多く、お祝い事など季節や行事に応じて多くのお客様にお買い求めいただけます。盛り合わせなど種類豊富に品揃えしております。



## 便利なレジャー用品

美沢店からほど近い「悠久山公園」は、バーベキューなどが楽しめる観光スポットです。レジャー用品を豊富に取り揃えていますので、是非ご利用ください。

お料理紹介  
[時短料理]

## スナップエンドウの白和え



### ポイント

市販の素を使った、和えるだけの簡単白和えです。スナップエンドウはレンチンでもOK! くるみの歯応えがポイントです。

### 材料(2人分)

スナップエンドウ.. 3本 白和えの素..... 1袋  
アクシアル くるみ  
木綿とうふ(ダブルパック) (食塩・油不使用のもの)  
..... 1パック(200g) ..... 少々

### 作り方

- スナップエンドウは筋を取り、ゆでて冷水にはなす。よく水気をふきとる。
- 豆腐はペーパータオルに包み、水切りする。
- くるみはビニール袋に入れ、麺棒で叩く。
- 2・3・白和えの素をゴムベラでよく混ぜる。
- 4を器に盛り付け、半分に切った1を飾る。



## 豚肉とレタスの冷しゃぶ

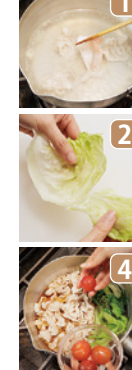
暑い日はやっぱりコレ! サラダ感覚で野菜もたっぷりです。



### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約115kcal  
食塩相当量 約1.3g  
所要時間 約15分  
※冷ます時間除く

### 作り方



- 豚肉はさっと霜降りする。
- レタスはひと口大にちぎる。さっとゆでて冷水にとる。
- ミニトマトはてっぺんに十字に切り込みを入れ、熱湯で10秒加熱する。冷水に入れ、皮をむく。
- 鍋にaを合わせて煮立たせ、2・1を入れてさっと煮る。鍋ごと冷水につけて冷ます。冷めたら3を加える。
- 器に4を盛り付け、辛子を添える。

### 材料(4人分)

豚ロース肉超薄切り ..... 200g  
レタス..... 200g  
ミニトマト..... 8個  
水..... 200ml  
a アクシアル  
だし香るつゆ... 50ml  
辛子..... 適量

主菜  
●豚肉  
●レタス  
●ミニトマト

## トマトとオレンジのコンポート

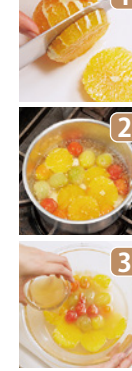
酸みと甘みがちょうどいい、初夏の爽やかデザートです。



### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約106kcal  
ナトリウム 約2mg  
所要時間 約30分  
※冷やす時間除く

### 作り方



- ミニトマトはてっぺんに十字に切り込みを入れ、熱湯で10秒加熱する。冷水に入れ、皮をむく。オレンジは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- 鍋に水・グラニュー糖を入れ、火にかける。煮立ったらミニトマトを入れ、クッキングシートで落とし蓋をして、弱火で10分ほど煮る。オレンジを入れ、さらに10分ほど煮る。
- 2の火を止め、粗熱がとれるまで冷ましたらレモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 器に3を盛り付け、ミントを飾る。

### 材料(4人分)

ミニトマト..... 12個  
オレンジ..... 1個  
レモン汁..... 大さじ4  
ミント..... 適量  
<シロップ>  
水..... 2カップ  
グラニュー糖..... 80g  
※ミントは一部店舗では取り扱っていません。

デザート  
●ミニトマト  
●オレンジ



# 原信ナルスのアプリでGO!



⑤オリジナルレシピをたくさん掲載。

⑥お買い得クーポンが使えます。

⑦スタンプカードで楽しくお買い物。

⑧キャッシュレス決済はこちらから。

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。  
※新潟県内(佐渡市、粟島浦村を除く)限定サービスです。

③スマホでカンタンに商品が予約できます。

④お得なキャンペーン情報はここから。

会員登録や会費は不要です!  
好評配信中!今すぐダウンロード!

アプリ限定  
クーポン  
配信中!

ダウンロードはこちらから!



### 原信・ナルスのお店で材料が揃うお料理メニュー

#### レシピナビ 5月号掲載レシピ

11P	めん	5P	ごはん
10P	ごはん	6P	主菜
9P	主菜	7P	副菜
8P	主菜	7P	ビザ
7P	副菜	5P	ごはん
6P	主菜	14P	副菜
5P	ごはん	13P	副菜
4P	副菜	12P	ごはん
3P	副菜	11P	ごはん
2P	副菜	10P	ごはん
1P	副菜	9P	主菜
0P	副菜	8P	主菜
-1P	副菜	7P	副菜
-2P	副菜	6P	主菜
-3P	副菜	5P	ごはん
-4P	副菜	4P	副菜
-5P	副菜	3P	副菜
-6P	副菜	2P	副菜
-7P	副菜	1P	副菜
-8P	副菜	0P	副菜
-9P	副菜	-1P	副菜
-10P	副菜	-2P	副菜
-11P	副菜	-3P	副菜
-12P	副菜	-4P	副菜
-13P	副菜	-5P	副菜
-14P	副菜	-6P	副菜
-15P	副菜	-7P	副菜
-16P	副菜	-8P	副菜
-17P	副菜	-9P	副菜
-18P	副菜	-10P	副菜
-19P	副菜	-11P	副菜
-20P	副菜	-12P	副菜
-21P	副菜	-13P	副菜
-22P	副菜	-14P	副菜
-23P	副菜	-15P	副菜
-24P	副菜	-16P	副菜
-25P	副菜	-17P	副菜
-26P	副菜	-18P	副菜
-27P	副菜	-19P	副菜
-28P	副菜	-20P	副菜
-29P	副菜	-21P	副菜
-30P	副菜	-22P	副菜
-31P	副菜	-23P	副菜
-32P	副菜	-24P	副菜
-33P	副菜	-25P	副菜
-34P	副菜	-26P	副菜
-35P	副菜	-27P	副菜
-36P	副菜	-28P	副菜
-37P	副菜	-29P	副菜
-38P	副菜	-30P	副菜
-39P	副菜	-31P	副菜
-40P	副菜	-32P	副菜
-41P	副菜	-33P	副菜
-42P	副菜	-34P	副菜
-43P	副菜	-35P	副菜
-44P	副菜	-36P	副菜
-45P	副菜	-37P	副菜
-46P	副菜	-38P	副菜
-47P	副菜	-39P	副菜
-48P	副菜	-40P	副菜
-49P	副菜	-41P	副菜
-50P	副菜	-42P	副菜
-51P	副菜	-43P	副菜
-52P	副菜	-44P	副菜
-53P	副菜	-45P	副菜
-54P	副菜	-46P	副菜
-55P	副菜	-47P	副菜
-56P	副菜	-48P	副菜
-57P	副菜	-49P	副菜
-58P	副菜	-50P	副菜
-59P	副菜	-51P	副菜
-60P	副菜	-52P	副菜
-61P	副菜	-53P	副菜
-62P	副菜	-54P	副菜
-63P	副菜	-55P	副菜
-64P	副菜	-56P	副菜
-65P	副菜	-57P	副菜
-66P	副菜	-58P	副菜
-67P	副菜	-59P	副菜
-68P	副菜	-60P	副菜
-69P	副菜	-61P	副菜
-70P	副菜	-62P	副菜
-71P	副菜	-63P	副菜
-72P	副菜	-64P	副菜
-73P	副菜	-65P	副菜
-74P	副菜	-66P	副菜
-75P	副菜	-67P	副菜
-76P	副菜	-68P	副菜
-77P	副菜	-69P	副菜
-78P	副菜	-70P	副菜
-79P	副菜	-71P	副菜
-80P	副菜	-72P	副菜
-81P	副菜	-73P	副菜
-82P	副菜	-74P	副菜
-83P	副菜	-75P	副菜
-84P	副菜	-76P	副菜
-85P	副菜	-77P	副菜
-86P	副菜	-78P	副菜
-87P	副菜	-79P	副菜
-88P	副菜	-80P	副菜
-89P	副菜	-81P	副菜
-90P	副菜	-82P	副菜
-91P	副菜	-83P	副菜
-92P	副菜	-84P	副菜
-93P	副菜	-85P	副菜
-94P	副菜	-86P	副菜
-95P	副菜	-87P	副菜
-96P	副菜	-88P	副菜
-97P	副菜	-89P	副菜
-98P	副菜	-90P	副菜
-99P	副菜	-91P	副菜
-100P	副菜	-92P	副菜

### レシピナビ 旬を味わう! トマトを使ったレシピ

ひと工夫! トマトをさらさらにおこし!

- よく熟したトマトを刻んで納豆に混ぜる。さわやかなトマト納豆、おいしです。  
(女性)ご利用店舗 原信岩上店
- スクランブルエッグを作る際、トマトをざく切りに入れて入れて大きく混ぜ、仕上げにハーブソルトを振りかけます。  
(女性)ご利用店舗 原信関屋店
- 湯むきしたミニトマト、和風ドレッシングにわさびを加えたものを、刻んだ大葉を、和えてなじませます。  
(女性)ご利用店舗 原信六日町店
- 冷やしたトマトを手で粗く潰し、黒すりごま・ごま油・めんつゆを混ぜる。冷奴にかけてせん切りした大葉をのせます。  
(女性)ご利用店舗 原信錦町店
- 中身をくり抜いて器にしたトマトに、鶏挽き肉・豆腐・玉ねぎみじんを混ぜて詰め、おでんの素でコトコト煮ます。冷やして食べた方がおいしいです。  
(女性)ご利用店舗 原信新井中川店
- トマトとじゃが芋ビザ。ゆでたじゃが芋に片栗粉を入れて潰し、皿に丸く広げる。スライスしたトマトとビザ用チーズをのせて焼く。好みの野菜をのせるとさらにおいしです。  
(女性)ご利用店舗 原信錦町店

### レシピナビ PRESENT プレゼント

応募方法

- \*ハガキでの応募
- \*ホームページからのご応募

応募フォームはこちらから

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。  
<https://www.harashinnarus.jp/>

〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20  
新潟近江郵便局留 レシピナビ編集部「5月号プレゼント」係

■応募締切 2024年5月31日(金) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付 ※⑥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。

<p>5名様</p> <p>① 創味食品</p> <p>焼肉のたれ2個セット(初代、二代目320g×各1個)</p>	<p>5名様</p> <p>② カゴメ</p> <p>じゃが芋野菜セット(鶏肉のトマト煮用ソース230g、煮込みハンバーグ用ソース250g、なすと挽肉のデミ風チーズ焼き用ソース180g×各1個)</p>	<p>5名様</p> <p>③ ニッポン</p> <p>オーマイプレミアムもちっとおいしいスパゲッティ2個セット(1.5mm、1.8mm 600g×各1個)</p>	<p>5名様</p> <p>④ 日清オイリオ</p> <p>日清アマニ油フレッシュキープボトル(145g×2本)</p>	<p>8名様</p> <p>⑤ ポッカサッポロ</p> <p>キレートレモン1パック(155ml×6本)</p>	<p>お酒 2名様</p> <p>⑥ サッポロビール</p> <p>風味爽快ニシテ1ケース(350ml×24本)</p>
--	---	--	--	--	--

(順不同)

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がございます。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:レシピナビ編集部 電話(025)284-1737

次号予告 6月1日(土)より店頭設置予定です。  
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



あごだし、  
塩麴仕立て

極  
醸

大  
ら  
ん

・厳選した鮮度の良いたら子を使用。  
・深い旨味と口当たりの良いあご出汁に塩麴を加え、  
まろやかな風味に仕上げました。

ファイルの時、穴あけ目安位置に  
ご利用ください。



レシビナビは、環境にやさしい  
植物油インキを使用しています。