

レシピナビ 10

カンタン! おいしい! ヘルシー!



★ ハッピーハロウィン特集



ハッピーハロウィン



カンタンレシピ



デザート

無料

ご自由に
お持ち下さい!

楽しく
つくろう!



新発売

お肉のコーナー

THE プルコギ

Korean dish of grilled beef

おいしいわけ
があります

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。

おいしいわけ
があります

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。

はらから揚げ



醤油の香りと旨み、たっぷり。

香りにこだわったブレンド醤油

軽い食感と溢れ出る旨み

子どもから大人まで人気の高い鶏のから揚げが、さらにおいしくなりました。原信ナルス「旨み醤油香る はらナルから揚げ」は、シンプルな醤油味の中にも鶏肉の旨みをたっぷり感じられる、毎日食べたくなるような鶏のから揚げです。味付けに使用している醤油は新潟県にある老舗醸造会社の山崎醸造様の本醸造濃口醤油と、キッコーマン様の濃口醤油です。醤油の旨みとコクが特徴的な山崎醸造様の醤油と、食材に味わいと香りを添えるキッコーマン様の醤油を独自の配合でブレンドし、醤油の香りと旨みを際立たせました。口に入れた瞬間に感じる香り高い醤油の風味が食欲をそそり、食べ進めると鶏肉の旨みにより引き立つ、こだわりの配合です。

醤油の香りと旨みを引き出すために、隠し味として新潟県産ひげにんにくを使用しています。ひげにんにくは特別な栽培方法で生産された根と芽が生えたにんにくで、マイルドな風味と旨みが特徴です。さらに、醤油とにんにくの香りと旨みを引き立てるブラックペッパーと唐辛子を加え、味に深みを出しています。シンプルな味わいの中にもひげにんにくの風味が広がり、醤油の香りと旨みが残る、王道のから揚げに仕上げました。

原信ナルス「旨み醤油香る はらナルから揚げ」は、味付けした後から揚げ粉をつけてじっくり寝かせ、醤油の風味を染み込ませています。食べた時のサクッとした食感と口溶けの良さは、改良を重ねたから揚げ粉の配合にあります。粉のバランスを調整することで、軽い食感に揚がり、時間がたってもおいしさが続きます。そして揚げかたは、こだわりの一度揚げです。試行錯誤を重ねてたどり着いた最適な温度と揚げ時間流れ出てしまうことを最小限に抑え、肉汁と旨みを逃さず閉じ込めることができます。一度揚げが鶏肉のやわらかくジューシーな食感と、醤油の香ばしさを生み出しています。



こだわり抜いた「究極」の「THE プルコギ」。

プルコギとは？

肉と野菜を甘辛い味付けで炒めた韓国料理の定番「プルコギ」。韓国語で「プル」が火、「コギ」が肉を指し、直訳すると「火の肉」で焼肉とも似ていますが、まるで焼肉と焼き焼きの中間のような、一味違った料理です。

本場韓国では大衆的な肉料理とされ、中央が丸く盛り上がった専用の鉄板で焼きながら食べたり、家庭ではフライパンやホットプレートを使って食べたりしています。牛こま肉や切り落としなどがよく使われ、甘辛い醤油ベースのたれでじっくり炒めながら煮て味付けするのが特徴です。そのままおかずとして食べたり、サンチュやえごまの葉で巻いて食べたり、様々な食べ方で親しまれています。昨今人気の韓国メニューとして認知度も伸びている、注目されている料理です。

フルーティーでコク深いたれ

原信ナルスの「THE プルコギ」はおいしさを追い求め、こだわり抜いたたれが染み渡ったまさに究極の味わい。焼くだけ簡単調理の味付け肉で、家庭で手軽に韓国料理が楽しめます。

「THE プルコギ」の特徴は甘さにアリ。醤油

ベースのたれにりんご果汁・フルーツチャツネの果実の自然な甘みを加えることで、幅広い世代に好まれる甘口たれに仕上がりました。さらにはちみつとごま油をプラスすることで、甘さとコクが混ざり合い、より本格的で深みのある味わいに。ジュワジュワと肉に染み渡る甘口たれが、「THE プルコギ」のおいしさを加速させます。

原信ナルスの「THE プルコギ」は、そのまま炒めておかずにするのももちろん、カット野菜と炒めた簡単な一品など、様々なアレンジもおすすめです。子どもから大人まで、思わず笑顔溢れるやみつきなおいしさです。

メンズメニューで掲載

プルコギ × うどん

プルコギ × トルティヤ

10ページに掲載

だし



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。

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。

きざみ揚げうどん

おいしいわけ

- ◆鰹だし、昆布だし、椎茸だしのうま味が詰まった和風スープ。
- ◆添付の特製ふりかけで、鰹の豊かな風味が広がります。

おいしいわけ

- ◆焼津製造の国産焼きあご、北海道産の帆立エキス、日高産の昆布だしを使用。
- ◆つつつぶ、ぶちぶち食感。

おでん袋

8種類14個

おいしいわけ

- ◆昆布と鰹だしを合わせた特製スープ。
- ◆だしのうま味が、おでん種の美味しさを引き立たせます。

つゆ

おいしいわけ

- ◆宗田がつお節、かつお節、さば節の合わせだし。
- ◆3種の魚介系だしの香りとうま味が特徴。
- ◆だしつゆだけでなく、煮物など様々な料理に最適。

ぼん酢

おいしいわけ

- ◆昆布とかつおのだし香る、酸味まろやかで魚・肉料理、野菜をさっぱりいただけます。



Hana-well

おいしさと、やさしさを。

「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ブランド、それが「Hana-well(ハナウェル)」です。
「まちごと美術館CotoCotoアーティスト」田中翠恵さんのデザインしたハートのロゴマークが目印です。



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。

まるでデザートなヨーグルト

「Hana-well」20回混ぜておいしいとろける「ヨーグルト」は、その名の通り、混ぜるほどおいしい、まるでデザートのような新感覚ヨーグルトです。味は2種類。ほんのりバナナ味は新潟県産生乳をたっぷり80%以上も使用した、まさに搾りたてのようなコクのある味わいが楽しめます。いちご味は、青果物として流通・販売することのできない新潟県産越後姫(いちご)を使用した、素材の味を活かした贅沢な味わいです。混ぜるほどに滑らかさが増す、とろけるような口どけが魅力のヨーグルト。朝食やデザートなどに、たっぷり混ぜてお召し上がりください。

10月下旬
新発売

新潟茶豆の風味抜群

全国1位の枝豆消費量を誇る枝豆大国新潟。中でも新潟茶豆は生産量が多く、ゆでた時に広がる芳醇な香りと旨みの特徴です。「Hana-well」新潟茶豆でつくった「ずんだあん」は、規格外で出荷できない新潟の茶豆をふんだんに使用してあんにしました。ペースト状にした茶豆に少量の白あんを加え上品な甘さに仕上げながらも、可能な限り茶豆の香りを残した、風味豊かなずんだあんです。新潟茶豆ならではの甘みとコクのある味わいが、おいしさをさらに後押ししてくれます。トーストにぬるのももちろん、白玉やあんみつなど和のおやつに合わせていただくのもおすすめです。

新潟茶豆でつくった
ずんだあん

10月上旬
新発売

ブランド野菜の贅沢ジャム

「Hana-well」新潟のいもジェンヌでつくった「いもジャム」は、規格外で出荷できない新潟のブランド野菜「いもジェンヌ」を使用しました。いもジェンヌとは、新潟市の砂丘地で栽培されたさつま芋で、しっとり滑らかな舌触りと濃厚な甘みの特徴です。女性を思わせる上品で優雅な風味からその名が付けられました。さつま芋とバターを混ぜたスプレッドなども売られていますが、この商品は、純粋にいもジェンヌの風味が楽しめるように、バターを使わずにシンプルな原料で作りました。しっとりとした口どけの良い滑らかさと、素材本来の甘みを感じられる贅沢なおいしさをお楽しみください。

新潟のいもジェンヌでつくった
いもジャム

10月上旬
新発売

サーモンのハロウィン押し寿司

とっても簡単手間いらず!パーティーにおすすめです。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 352 kcal	食塩相当量 約 0.6 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ごはん.....1.5合分 | <合わせ酢> |
| アクシアル | アクシアル |
| いりごま(白).....小さじ2 | 穀物酢.....大さじ1.5 |
| サーモン(刺身用サク) | レモン汁.....大さじ1.5 |
|150g | 砂糖.....大さじ2 |
| [アボカド.....1/2個 | 塩.....小さじ1/3 |
| レモン汁.....少々 | |
| アクシアル | |
| 有明海産焼のり.....適量 | |

作り方

- 合わせ酢の材料を混ぜ合わせる。
- 温かいごはん(1)に入れて混ぜ、すし飯を作る。ごまを混ぜる。
- サーモンは薄切りにする。
- アボカドは薄切りにしてレモン汁をふる。
- 15cmの丸型にラップをして、サーモンをしき詰め、半量の2を詰める。アボカドをのせて残りの2を詰める。
- 5を返して器に盛り付け、焼のりで顔を作る。



ハロウィンのコロッケプレート

子どもの大好きなチキンライスとコロッケに、かわいいお化け登場!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 792 kcal	食塩相当量 約 4.5 g	所要時間 約 25 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(2人分)

- | | |
|-------------------|----------------|
| <チキンライス> | <ドレッシング> |
| ごはん.....300g | 酢.....大さじ1 |
| 玉ねぎ.....50g | サラダ油.....大さじ2 |
| 鶏胸肉.....100g | 塩.....小さじ1/4 |
| サラダ油.....大さじ1 | こしょう.....少々 |
| トマトケチャップ.....大さじ6 | <飾り> |
| 塩・こしょう.....少々 | アクシアル |
| <コロッケ> | ローズハム.....3枚 |
| とろ〜りとろける | アクシアル |
| かのに濃厚クリーム | スライスチーズ.....2枚 |
| コロッケ.....2個 | アクシアル |
| <サラダ> | いりごま(黒).....適量 |
| かのに濃厚クリーム | ブロッコリー.....4房 |
| 紫キャベツ.....100g | 人参.....20g |
| 人参.....20g | |

作り方

- 鶏肉は1cm角に切って塩・こしょうする。玉ねぎは5mm角に切る。
- フライパンにサラダ油を温め、1を炒める。鶏肉に火が通ったらケチャップを入れて炒める。
- 2にごはんを入れて炒め、塩・こしょうする。
- 飾り用のハム・チーズはお化け型などで抜く。黒ごまで顔を作る。ブロッコリーはゆでる。
- ドレッシングの材料を混ぜる。紫キャベツ・人参はせん切りにし、ドレッシングで和える。
- 器に3・5を盛り付け、かのに濃厚クリームコロッケを添える。4を飾る。



かのに濃厚コロケ

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。

サクサク衣に包まれた濃厚なミルクとかのにのクリーム

原信ナルスの「とろ〜りとろけるかのに濃厚クリームコロッケ」は、サクッととした口どけの良い衣の中に、かのに旨みあふれるクリームがギュッと詰まったコロッケです。

クリームは、宮城県蔵王山麓の広大な牧場でのびのびと育った乳牛のしほりたての生乳を、新鮮なうちに牛乳、生クリーム、モッツアレラチーズに加工して使用しています。直火釜で時間をかけてじっくり加熱し、独自製法で滑らかに口どけの良いクリームを作り上げ、そこへズワイガニとかニパウダーを加えることで、かのに旨みを感じられる濃厚なクリームになりました。隠し味にバターを加え、ミルク感の中にズワイガニの旨みが際立ちながらも、サクサクの衣の中からトロ〜ンとコクのあるクリームが溢れ出します。

衣は形状や比重、そして原料の配合などの試作を重ねてたどりついた独自配合のパン粉を使用。口の中でサクッと衣のおいしさが弾け、かのに濃厚クリームの旨みが広がり、おいしさの余韻が残るクリームコロッケです。

肉まん 餃まん

10月中旬 新発売

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。

ジューシーな肉まんとかのにの餃まん。

ホカホカでおいしい、寒い季節に食べたくなる肉まんや餃まんが新登場です。「アクシアルうまい肉まん」は、国産豚肉を100%使用した肉まんです。具材の豚肉は粗挽きにしてジューシーで旨みたっぷり。火入れをしてから蒸した野菜は、しいたけの旨みやたけのこと玉ねぎのシャキシャキ食感が味わえます。味付けに中国醤油「老抽王」を使用し、独特の色味と照りを出し、コクのある味わいに仕上げました。

「アクシアル うまい餃まん」は、こしあんをたっぷり包み込んだ餃まんです。こしあんには練りごまをブレンドして風味豊かに、さらに黒糖を加えて中華風の甘さをお楽しみいただけます。皮にもこだわり、発酵時間とイースト菌に調整を兼ね、しっとり感とモチモチ感をあわせ持つ皮に仕上げました。温めるだけの簡単調理で、朝食やくつきぎ時間にもおすすめです。

ごはん
●サーモン
●アボカド
●いりごま
●焼のり

主食
●鶏肉
●玉ねぎ
●かのに濃厚クリームコロッケ
●紫キャベツ
●人参
●ハム
●チーズ
●ブロッコリー

ごはん
●鉄火ぶつまぐる
●長芋
●辛子明太子
●小ねぎ



明太とろろかけまぐる寿司

プチプチの明太子を入れて、ピリ辛とろ旨のお寿司です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 403 kcal	約 2.2 g	約 15 分



作り方

- 1 温かいごはんにすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 鉄火ぶつまぐるは醤油・みりんで下味をつける。
- 3 長芋は皮をむいてすりおろす。
- 4 明太子は薄皮をとる。
- 5 小ねぎは小口切りにする。
- 6 3と4を混ぜ合わせる。
- 7 器にすし飯を盛り付け、2をのせて6をかける。5の小ねぎを散らす。

材料(4人分)

- ごはん.....2合分
- すし酢.....60ml
- 鉄火ぶつまぐる.....200g
- 醤油.....少々
- みりん.....少々
- 長芋.....200g
- だし香る
- ぷちぷち辛子明太子.....1/2腹(50g)
- 小ねぎ.....適量

主菜
●卵
●肉じゅわハンバーグ
●デミグラスソース
●ブロッコリー
●ミニトマト



肉じゅわハンバーグとふわふわオムレツ

ジューシーなハンバーグにデミグラスソースが絶妙な味わい!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 490 kcal	約 2.8 g	約 20 分



作り方

- 1 卵は2個ずつ割りほぐして塩・こしょうする。
- 2 フライパンにバター10gを温め、1を流し入れてオムレツを作る。同様にもう1つ作る。
- 3 肉じゅわハンバーグは電子レンジで温める。
- 4 デミグラスソースは電子レンジで温める。
- 5 ブロッコリーはゆでる。
- 6 器に2・3を盛り付け、4をかける。ブロッコリー・ミニトマトを添える。

材料(2人分)

- 卵.....4個
- 塩・こしょう.....少々
- バター.....20g
- 肉じゅわハンバーグ.....2個
- デミグラスソース.....適量
- ブロッコリー.....10房
- ミニトマト.....4個

主菜
●サーモン
●にんにく
●じゃが芋
●牛乳
●ブロッコリー



サーモンのレアステーキ

にんにくの風味をつけてさっと焼くだけで出来上がり!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 451 kcal	約 1.4 g	約 20 分



作り方

- 1 サーモンは半分に切り、塩・こしょうする。
- 2 にんにくは潰す。
- 3 じゃが芋は皮をむいてひと口大に切る。鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、火にかける。じゃが芋に火が通ったら水気を切り、潰す。バター・牛乳を加えて混ぜてなめらかにし、塩・こしょうで味をつける。
- 4 ブロッコリーはゆでる。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、にんにくを炒める。にんにくの香りがしたら1のサーモンを入れ、両面をさっと焼く。
- 6 器に3・4・5を盛り付け、レモンタルタルを添える。

材料(2人分)

- サーモン(刺身用サク).....200g
- 塩・こしょう.....少々
- にんにく.....1片
- サラダ油.....大さじ1
- じゃが芋..1個(200g)
- バター.....10g
- アクシアル
- あじわい牛乳...50ml
- 塩・こしょう.....少々
- ブロッコリー.....4房
- 具だくさん
- レモンタルタル....適量

主菜
●かぼちゃ
●玉ねぎ
●合い挽き肉
●牛乳
●パン粉
●スライスチーズ



かぼちゃのハロウィンスコップコロケ

ヘルシーな揚げないコロケ、パン粉を炒めて香ばしく!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 258 kcal	約 1.2 g	約 30 分



作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいてひと口大に切る。ゆでて水気を切り、熱いうちに潰す。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ったら合い挽き肉を入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- 3 ボウルに1・2を入れて混ぜ合わせる。牛乳を加えてのぼす。
- 4 フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて火をつける。パン粉がきつね色になるまで炒める。
- 5 耐熱器に3を入れ、スライスチーズをしき4をかける。
- 6 パン粉に焼き色がつくまでオーブントースターまたは200℃に予熱したオーブンで焼く。
- 7 お化けの顔になるようにパン粉とチーズをとり除く。

材料(4人分)

- かぼちゃ.....400g
- 玉ねぎ.....100g
- 合い挽き肉.....150g
- サラダ油.....大さじ1
- 塩.....小さじ2/3
- こしょう.....少々
- アクシアル
- あじわい牛乳.....50ml
- アクシアル
- スライスチーズ.....3枚
- アクシアル
- 焙焼式ソフトパン粉.....30g
- Hana-well
- エクストラバージン
- オリーブオイル
- オーガニック..大さじ1

具だくさんの寄せ鍋

寒い日にピッタリ! 具材の旨みが凝縮した定番のお鍋です。

栄養成分(1人分) エネルギー 約226kcal 食塩相当量 約5.0g 所要時間 約20分



材料(4人分)

- | | |
|------------------------|------------------|
| 鶏胸肉.....1枚 | 春菊.....1束 |
| 塩鱈切り身.....2切れ | えのき.....1袋 |
| アクシアル | 白菜.....200g |
| あじわい木綿とうふ.....1丁(300g) | 人参.....4枚分 |
| Hana-well | エバラ |
| バタ練りしらたき.....1袋 | プチッと鍋 寄せ鍋.....4個 |
| | 水.....3カップ |

作り方

- 1 鶏肉・塩鱈はひと口大に切って霜降りする。
- 2 豆腐はひと口大に切る。
- 3 しらたきは下ゆです。食べやすい長さに切る。
- 4 春菊は葉を摘む。白菜は葉と茎に分ける。葉は3cm長さに切り、茎は3cm長さのそぎ切りにする。人参は型で抜いてゆでる。えのきは石突をとり、半分に切る。
- 4 鍋に水・プチッと鍋を入れて火にかける。
- 5 5に具材を入れて煮る。



鍋もの
● 鶏肉
● 塩鱈
● 豆腐
● しらたき
● 春菊
● 白菜
● 人参
● えのき

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

THEプルコギで焼きうどん

しっかり味の染みた牛肉が、うどんと良く合います。

栄養成分(1人分) エネルギー 約296kcal 食塩相当量 約1.8g 所要時間 約15分



買い物のコツ!

焼くだけ簡単調理の「THE プルコギ」はおかずや丼など、様々な料理が楽しめます。既にカットされた炒め用野菜「彩り野菜ミックス」と合わせれば、包丁いらずで簡単に1品作ることができますよ。

材料(4人分)

- | | |
|------------------------|---------------|
| THEプルコギ.....1パック(250g) | サラダ油.....大さじ1 |
| アクシアル | <調味料> |
| 彩り野菜ミックス.....1袋 | 酒.....大さじ1 |
| アクシアル 3玉うどん.....2袋 | 醤油.....大さじ2 |
| | 塩.....少々 |

作り方

- 1 うどんは袋から出して、軽くほぐれるくらいまでレンジで温める。
- 2 ホットプレートにサラダ油を温め、THEプルコギを焼く。
- 3 肉の色が変わったら端に寄せ、彩り野菜ミックスを入れて炒める。
- 4 3の野菜に火が通ったら肉と混ぜ合わせる。うどんを入れてほぐし、調味料で味を付ける。



めん
● うどん
● THEプルコギ
● 彩り野菜ミックス

プチッと鍋

人数に合わせて楽しめる!

お鍋の味は
雑炊に!



※商品によっては一部店舗では取り扱いがございません。

ほかにもメニューいろいろ!
エバラおいしいレシピ



はらナルから揚げのレモンあんかけ

から揚げにあつあつトロトロのレモン風味の野菜あんをたっぷりかけて美味!



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 238 kcal	約 0.9 g	約 20 分

材料(4人分)

- | | |
|---|---|
| 旨み醤油香る
はらナルから揚げ.....12個
ピーマン.....1個
人参.....30g
玉ねぎ.....50g
サラダ油.....小さじ2 | ポッカサッポロ
ポッカレモン100...50ml
砂糖.....大さじ4
醤油.....50ml
水.....50ml
おろししょうが.....少々
赤唐辛子輪切り..1/2本分
片栗粉.....大さじ1 |
|---|---|

作り方

- 1 ピーマン・人参はせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 aを合わせる。
- 3 鍋にサラダ油を温め、1を炒める。しんなりしたら2を入れて混ぜる。とろみがつくまで加熱する。
- 4 器に電子レンジで温めたはらナルから揚げを盛り付け、3をかける。



主菜

●はらナルから揚げ ●ピーマン ●人参 ●玉ねぎ ●しょうが ●赤唐辛子

THEプルコギのトルティーヤ

甘辛のプルコギを野菜と一緒にクルッと巻くだけ、超簡単!



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 219 kcal	約 0.6 g	約 25 分

材料(5人分)

- | | |
|---|--|
| THEプルコギ
.....1パック(250g)
玉ねぎ.....50g
人参.....50g | もやし.....100g
レタス.....3~4枚
サラダ油.....適量
トルティーヤ.....5枚 |
|---|--|

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。
- 2 レタスはちぎる。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、1を炒める。玉ねぎが透き通ってきたらTHEプルコギを入れて炒める。肉の色が変わったらもやしを入れて炒め、火を通す。
- 4 ラップにトルティーヤをのせ、レタス・3をのせて巻き、食べやすく切る。



主菜

●THEプルコギ ●玉ねぎ ●人参 ●もやし ●レタス ●トルティーヤ

52年目の事実^{※1}

あのポッカレモン100に、
高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能があることがわかりました!^{※2}

※1 1957年に発売したポッカレモンは1972年に果汁100%となりました。
※2 70mlを除く

機能性表示食品
届出番号: I1396

機能性関与成分:
クエン酸 1,700mg
(1日摂取目安量30ml当たり)



濃縮還元 果汁100% 450ml

高めの血圧(収縮期血圧)を下げる

おいしいそのまま

機能性表示食品

水に入れても、おいしい!



【届出表示】本品(ポッカレモン100)には、クエン酸が含まれ、高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能があります。【1日摂取目安量】30ml 摂取の方法・ポッカレモン100 30mlを水などで割ってお飲みいただくか、料理と一緒に召し上がってください。【摂取上の注意】多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。届出番号: I1396 ●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。●本品は疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

★ SAPPORO

乾杯をもっとおいしく。



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

シチュー
● 鮭
● 米粉
● 玉ねぎ
● 人参
● ほうれん草
● 牛乳



鮭の米粉クリームシチュー

米粉のあっさりシチュー! 旬の鮭の旨みをたっぷり味わいます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 258 kcal	約 2.5 g	約 25 分

作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけて米粉をつける。フライパンにバター大さじ1を温めて鮭の表面をさっと焼く。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。人参は乱切りにする。
- 3 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 4 米粉は水でといておく。
- 5 鍋にバターとサラダ油を温め、2を炒める。水とスープの素を入れ、1を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 6 5に4を入れ、とろみがつくまで煮る。最後に牛乳を入れて温め、3を入れる。

材料(4人分)

- 生鮭切り身.....200g
- 塩・こしょう.....少々
- Hana-well 新潟県産米粉.....大さじ1
- バター.....大さじ1
- 玉ねぎ.....1/2個
- 人参.....100g
- ほうれん草.....1/2束
- バター.....20g
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....2.5カップ
- 固形コンソメ
- スープの素.....1.5個
- 水.....110ml
- Hana-well 新潟県産米粉.....大さじ3・2/3
- アクシアル
- あじわい牛乳.....1カップ

朝食
● ヨーグルト
● りんご
● はちみつ
● キャベツミックス
● ロイヤルホワイ



はちみつりんごヨーグルトの朝食

サクサクりんごの食感と、とろけるヨーグルトで1日をスタート!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 589 kcal	約 1.5 g	約 15 分

作り方

- 1 ヨーグルトは20回混ぜる。
- 2 りんごは乱切りにしてヨーグルトと混ぜる。器に盛り付け、はちみつをたっぷりかける。
- 3 バター風味の黄金ロイヤルホワイは4等分に切る。ゆで卵は半分に切る。
- 4 器に2・3を盛り付ける。キャベツミックスを添え、ドレッシングをかける。

材料(2人分)

- Hana-well 20回混ぜておいしいとろけるヨーグルト(ほんのリバニラ).....2個
 - はちみつ.....大さじ4
 - りんご.....1/2個
 - アクシアル
 - キャベツミックス.....1/3袋
 - ゆで卵.....1個
 - ドレッシング.....適量
 - バター風味の黄金ロイヤルホワイ.....1個
- ※「Hana-well 20回混ぜておいしいとろけるヨーグルト」は10月下旬発売予定です。

お弁当
● ひじき煮
● 焼鮭荒ほぐし
● 小ねぎ
● 梅干し
● 大葉
● 人参
● ごぼう
● ブロccoli
● 玉子焼き

カラフル混ぜ込みおにぎり弁当

いつもとひと味違う、カラフル美味なおにぎりに挑戦!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 266 kcal	約 2.1 g	約 30 分



材料(4人分)

- <ひじきおにぎり>
- ごはん.....150g
- だし香るひじき煮.....60g
- <鮭おにぎり>
- ごはん.....150g
- アクシアル
- 焼鮭荒ほぐし.....20g
- 小ねぎ.....10g
- <梅おにぎり>
- ごはん.....150g
- Hana-well
- 種めき梅干ししそ.....20g
- 大葉.....4枚
- <きんぴら>
- ごぼう.....100g
- 人参.....40g
- サラダ油.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- a酒.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1
- だし香る玉子焼き.....1パック
- ブロッコリー.....4房
- ミニトマト.....8個

作り方

- 1 ごはんにだし香るひじき煮を入れて混ぜ、丸める。
- 2 ごはんに焼鮭荒ほぐしと小口切りにした小ねぎを入れて混ぜ、丸める。
- 3 梅干しは粗く刻む。大葉はせん切りにして水にはなす。ごはんは梅干し・水気をきった大葉を混ぜ、丸める。
- 4 人参・ごぼうはせん切りにする。ごぼうは水にはなす。フライパンにサラダ油を温め、人参・ごぼうを入れて炒める。aを加えて煮詰める。
- 5 ブロccoliはゆでる。ミニトマトはヘタをとる。
- 6 弁当箱に1~5・玉子焼きを盛り付ける。



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



健康寿命は「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



今年度もイケメン四銃士が
健康立県にいがたアンバサダーに
任命されました!

9月~11月は
健康立県にいがた
推進強化期間です!

普段の生活を少し振り替える時間を作って、自分の現在・将来の健康について考えてみませんか?



10月は注目アイドル
LarmeRが登場!

おうちでできる60秒の
ミニトレーニングを
週替わりで紹介。



BSNテレビ
土曜 18:55~19:00
再放送 毎週金曜 10:20~10:25

副菜

●鉄火ぶつまぐろ ●長ねぎ



鉄火まぐろのレモンねぎ塩だれ

ねぎの辛みとレモンの酸みがまぐろを爽やかに引き立てます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約85kcal	約0.9g	約10分

作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルにaを合わせ、1を入れて混ぜる。
- 3 2をフライパンに入れて加熱し、汁気をとばす。最後に醤油を入れる。
- 4 器に鉄火ぶつまぐろを盛り付け、3をかける。

材料(4人分)

- 鉄火ぶつまぐろ 200g
 <レモンねぎ塩だれ>
 長ねぎ 1/2本
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/3
 みりん 大さじ1
 水 大さじ1/2
 a
 レモン汁 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1/2
 黒こしょう 少々
 醤油 小さじ1

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

カレー

●卵 ●えびフライ ●はらナルから揚げ ●ブロッコリー ●ミニトマト



わんぱくオムカレー

デミグラスとカレーの濃厚ソースがたまらないおいしさです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約760kcal	約4.7g	約25分

作り方

- 1 鍋にデミグラスソース・水を入れて火にかける。煮立ったら火を止め、カレールーを入れて溶かす。再び火をつけてバターを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 2 えびフライ・はらナルから揚げは電子レンジで温める。ブロッコリーはゆでる。
- 3 卵は1個ずつ割りほぐす。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1/2を温め、薄焼き卵を作る。半量のごはんを包む。同様にもう1個作る。
- 5 器に4を盛り付け、カレーソースをしき、2・ミニトマトを添える。

材料(2人分)

- <オムライス>
 ごはん 300g
 サラダ油 大さじ1
 卵 2個
 <カレーソース>
 デミグラスソース .. 100g
 水 150ml
 カレールウ 15g
 バター 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 <トッピング>
 サクプリ
 えびフライ 2本
 旨み醤油香る
 はらナルから揚げ .. 4個
 ブロッコリー 4房
 ミニトマト 4個



デザート

●みかん ●寒天 ●粉ゼラチン ●牛乳



みかんのミルク寒天

みかんがたっぷり! ゼラチン入りでプルプル。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約117kcal	約26mg	約15分

※冷やし固める時間除く

作り方

- 1 みかんは皮をむいて4つに割り、いちょう切りにする。
- 2 鍋に水400mlと粉寒天を入れて煮立たせる。寒天が溶けたら砂糖を入れて溶かし、火を止める。粉ゼラチンを入れて溶かす。
- 3 2に人肌に温めた牛乳を入れて混ぜ、粗熱をとる。少しとろみがついたらみかんを入れる。
- 4 3を型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

材料(4人分)

- みかん 2個
 水 400ml
 粉寒天 2g
 粉ゼラチン 5g
 砂糖 60g
 アクシアル
 あじわい牛乳 200ml

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

海鮮手巻き寿司

好きな具材を自由に巻いて、作りたてを楽しもう!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約503kcal	約2.0g	約15分

作り方

- 1 温かいごはんにしし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 きゅうりは半分の長さに切って縦6等分にする。アボカドは薄切りにしてレモン汁をふる。スプラウトは根元を切る。
- 3 焼のりは半分に切る。
- 4 3にしし飯・2・海鮮手作り寿司だねセットのをせて巻く。好みで醤油をつけていただく。

材料(4人分)

- ごはん 2合分
 すし酢 60ml
 海鮮手作り
 寿司だねセット
 1セット
 きゅうり 1本
 アボカド 1個
 レモン汁 少々
 ブロッコリー
 スプラウト 1パック
 アクシアル
 有明海産焼のり 5枚
 醤油 適量



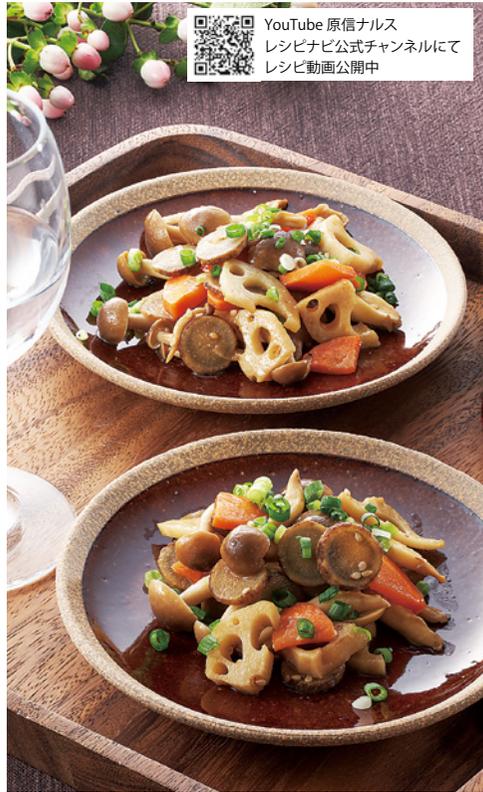
ごはん

●海鮮手作り寿司だねセット ●きゅうり ●ブロッコリー ●スプラウト ●アボカド



副菜

れんこん
人参
ごぼう
しめじ
いりごま



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

根菜のマヨきんぴら

マヨネーズで炒めてコク旨! 食べ応え抜群ですよ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 153 kcal	約 1.3 g	約 15 分

作り方

- れんこんはいちょう切りにして水にはなす。
- 人参はいちょう切りにする。ごぼうは輪切りにして水にはなす。
- しめじは石突をとって小房に分ける。
- 小ねぎは小口切りにする。
- フライパンにマヨネーズを温め、ごぼう・れんこん・人参の順に炒める。
- れんこんが透き通ってきたら3を入れて炒める。
- 6にaの調味料を入れて味を付け、最後にごまをふる。
- 7を器に盛り付け、4をちらす。

材料(4人分)

- れんこん.....60g
- 人参.....60g
- ごぼう.....60g
- しめじ.....100g
- 小ねぎ.....適量
- アクシアル
- いりごま(白).....小さじ1
- マヨネーズ.....大さじ4
- 酒.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 醤油.....大さじ1.5
- みりん.....小さじ2



主菜

大根
人参
こんにゃく
おでん袋
むすび昆布
肉ぎょうざ

餃子入りおでん

いつものおでんに餃子を投入、だしが染みてうまい!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 285 kcal	約 3.8 g	約 40 分

作り方

- 大根は2cm厚さの輪切りにする。米のとぎ汁で竹串がすっと通るまでゆでて冷まし、水洗いする。人参は縦4等分に切る。
- こんにゃくは三角に切って下ゆでする。
- おでん袋は油抜きをする。
- 肉ぎょうざはさつとゆでる。
- 鍋に水・添付のだし香の特製スープを入れ、煮汁を作る。1・2・むすび昆布・ゆで卵を入れて20分ほど煮て、3・4を入れて10分ほど煮る。
- 好みで辛子をつける。

材料(4人分)

- 大根.....1/2本
- 人参.....60g
- Hana-well
- バター練り
- こんにゃく(白) ..1/2枚
- アクシアル
- だし香のおでん袋...1袋
- ゆで卵.....4個
- アクシアル
- むすび昆布.....4個
- アクシアル
- お肉屋さん作った肉が旨い!肉ぎょうざ.....1パック(12個)
- だし香の特製スープ.....1袋
- 水.....5カップ
- 辛子.....適量



デザート

ビスケット
クリームチーズ
ヨーグルト
りんご
柿



秋フルーツのレアチーズタルト

クリーミーなチーズタルトにフルーツを華やかにトッピング!

栄養成分(全量)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 1,631 kcal	約 521 mg	約 50 分

作り方

- 型にクッキングシートをしく。ビスケットは細かく砕き、溶かしたバターと混ぜる。型に押しつけるようにしてしき詰め。冷蔵庫に入れて固める。
- ゼラチンは水にふり入れ、15分ほどふやかしておく。
- ボウルに室温に戻したクリームチーズを入れ、クリーム状になるまでかき混ぜる。ヨーグルトを入れて混ぜる。グラニュー糖、レモン汁の順に入れて混ぜる。
- 2を湯煎にかけて溶かし、3を少し入れて混ぜ合わせる。
- 4を残りの3へ少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
- 5のボウルを氷水にあて、とろみがつくまで混ぜる。1の型に流し入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- フルーツは食べやすく切る。6を型からとり出し、フルーツをのせる。

材料(15cm丸型)

- ビスケット.....60g
- 無塩バター.....30g
- クリームチーズ..165g
- アクシアル
- まるやかヨーグルト(プレーン).....130g
- グラニュー糖.....40g
- レモン汁.....30ml
- 粉ゼラチン.....大さじ1
- 水.....大さじ3
- シャインマスカット.....4粒
- 巨峰.....8粒
- りんご.....1/2個
- 柿.....1/2個
- みかん.....1個



里芋のツナコーンサラダ

モチッとした食感の里芋にコーンの甘みが加わって美味!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 195 kcal	約 0.7 g	約 15 分

作り方

- 里芋は皮付きのままラップをして600Wの電子レンジで4分ほど加熱して火を通す。
- 1が熱いうちに皮をむき、食べやすく切る。塩・酢で下味を付ける。
- ツナ缶は汁気をきる。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、2・3・4・コーンを入れて和える。

材料(4人分)

- 里芋.....300g
- 塩・酢.....少々
- ツナ缶.....1缶(70g)
- コーン.....50g
- ブロッコリー.....1/2株
- マヨネーズ..大さじ5
- アクシアル
- まるやかヨーグルト(プレーン) ..大さじ2
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々



副菜

里芋
ツナ缶
コーン
ブロッコリー
ヨーグルト



あなたの街の **原信** デジカメ通信

今回のお店は **新井中川店** です



店長の「きのした」です!
こんな
お店です

新井中川店は国道292号線沿いに位置します。妙高市新井地区は三方を山に囲まれた自然豊かな場所で、夏は避暑、冬は温泉やスキーと季節を問わず1年中楽しむことができます。多くの観光客で賑わう魅力あふれる地域です。お近くにお越しの際はぜひご来店ください。



お店情報
[原信 新井中川店]
住所 新潟県妙高市 中川4-21
電話番号 0255-70-1900
営業時間 9:00~24:00
駐車場 350台



新鮮!地場野菜
妙高市の地元農家様から毎朝野菜や果物をお届けしていただいています。採れたての旬の食材が豊富に並び、季節の味がお楽しみいただけるコーナーです。



彩り鮮やかなお刺身
あじ、まぐろ、鯛など様々な種類の盛り合わせを提供しています。鮮度抜群なお刺身はお客様からとても好評で、特に週末は多くの方が買っていかれます。



おすすめは地元銘酒
日本酒コーナーでは、千代の光や君の井、鮎正宗など妙高市の地酒を中心に様々な銘柄を取り揃えています。これからの季節は鍋料理と合わせてもおいしいですよ。



お料理紹介
[旬の料理]

秋の絶品きのこ汁

ポイント
この地域では昔からやぶたけ(ならたけ)を採りに行き、きのこ汁を作っていました。今回は手軽に水煮のきのこミックスを使ったレシピを紹介し、秋の味覚を味わってください。

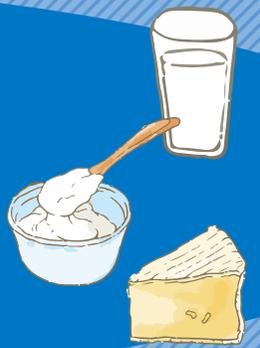


- | 材料(3~4人分) | 作り方 |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 人参.....1本弱 | 1 人参・なすはいちょう切りにする。じゃが芋は食べやすい大きさに切る。 |
| じゃが芋(中).....2.5個 | 2 きのことミックスは水気を切る。 |
| なす.....2本 | 3 鍋にだし汁を温め、1を煮る。 |
| きのこミックス(水煮).....1袋(600g) | 4 3の野菜に火が通ったら2・きざみ揚げを入れて煮る。 |
| アクシアル | 5 4に味噌を溶き入れる。 |
| きざみ揚げ.....1/3袋 | |
| だし汁.....適量 | |
| 味噌.....適量 | |

健康にアイデアを
meiji



つづけて、いいこと! 乳たんぱく



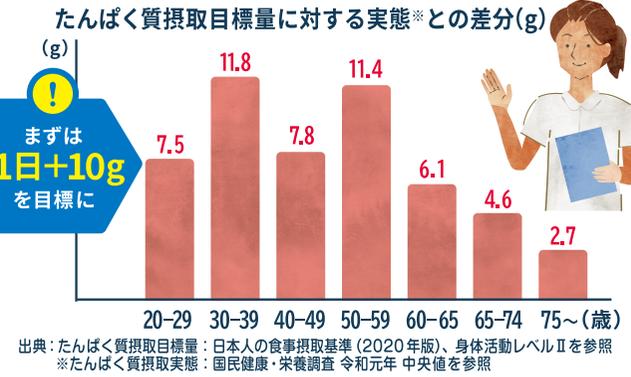
Webサイトはコチラ!
※通信費はお客さまのご負担となります。

たんぱく質はダイジ



私たちのカラダは様々なたんぱく質でできています。筋肉だけでなく、髪・皮膚・血液なども。そのため、カラダの材料となるたんぱく質の摂取はとても重要です。

たんぱく質足りてる?



日本人の多くは健康維持・増進に必要な1日の摂取量(目標量)を摂れていません。1日+10gを目標に意識して摂取しましょう。

たんぱく質を摂るなら 牛乳や乳製品がオススメ



牛乳や乳製品なら、普段の食生活にちょい足しで手軽にたんぱく質を摂ることができます。1日の中で牛乳や乳製品をうまく組み合わせて、1日+10gのたんぱく質摂取をめざしましょう!

出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)より、ヨーグルト 全脂無糖、普通牛乳、プロセスチーズのデータを参照

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はこちらから。

レシピナビ 10月号掲載レシピ

原信・ナルスのお店で材料が揃うお料理メニュー

10P 主菜	トルティエーヤ	17P デザート	秋フルーツのレアチーズタルト
9P 副菜	鍋もの	17P 副菜	根菜のマヨきんぴら
8P 副菜	めん	16P 主菜	里芋のツナコーンサラダ
7P 主菜	ごはん	16P デザート	餃子入りおでん
7P 副菜	ごはん	15P 副菜	みかんのミルク寒天
6P 主菜	主菜	15P 副菜	鉄火まぐろのレモンねぎ塩だれ
6P 主菜	主菜	14P 副菜	海鮮手巻き寿司
5P 副菜	ごはん	14P 副菜	わんぱくオムカレー
4P 主菜	主菜	14P 副菜	ヨーグルトの朝食
4P 主菜	主菜	13P 朝食	はちみつりんご
3P 副菜	ごはん	13P シチュー	おにぎり弁当
3P 副菜	ごはん	12P お弁当	カラフル混ぜ込み
3P 副菜	ごはん	11P 主菜	はらなから揚げのレモンあんかけ
3P 副菜	ごはん	11P 主菜	舞茸、エリンギ、厚揚げ、豚肉を醤油とオリーブオイルで炒めたもの、オリーブオイルで炒めたものを混ぜて、きのこの水分をしっかり切って和えた簡単白和え。

レシピナビ 秋の味覚! きのこを使ったレシピ

我が家のカンタン! きのこの料理を紹介!

■ えのきを砂糖、醤油、みりん、煮たて(私は鷹の爪を少し入れます)なめ首にして食べています。
(男性)ご利用店舗 原信美沢店

■ 舞茸をみじん切りにして豚挽き肉と混ぜ、餃子の皮で包みます。ごま油で蒸し焼きにしてほん酢でいただきます。舞茸の風味がとておいしいです。
(女性)ご利用店舗 原信新保店

■ きこのカレーライスです。えのき、舞茸を食べやすい大きさに切って普通にカレーを作ります。
(女性)ご利用店舗 原信吉田店

■ きこの豆乳スープ。鍋に水と豆乳を入れて火にかける。コンソメ、えのき、舞茸を細かくして加える。米粉を水で溶いて加えてとろみを付け、塩・こしょうで味を調整し完成。青ねぎを散らすと美味しいです。
(女性)ご利用店舗 原信高田西店

■ 舞茸、エリンギ、厚揚げ、豚肉を醤油とオリーブオイルで炒めたものを混ぜて、きのこの水分をしっかり切って和えた簡単白和え。
(女性)ご利用店舗 原信八日町店

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日本酒に合う簡単おつまみレシピ(12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「10月号プレゼント」係

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/>

応募フォームはこちらから

■応募締切 2024年10月31日(木) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付 ※③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>1 エバラ食品 5名様</p> <p>エバラセット(プチッと鍋ホッと温 中華しょうゆ4個入×1個、しゃぶしゃぶごまだれ335g×1個、横濱船来亭カレーフレークこだわりの中辛180g×1個)</p>	<p>2 ポッカサッポロ 6名様</p> <p>ポッカレモン100(450ml×2本)</p>	<p>3 サッポロビール 2名様</p> <p>風味爽快ニシテ 1ケース(350ml×24本)</p> <p>お酒</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

次号予告 **11月5日(火)**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

会員登録や会費は不要です! 好評配信信中! 今すぐダウンロード!

アプリ限定 どんどんクーポン 配信信中!

ダウンロードはこちらから!

GO!! 原信ナルスアプリ

レシピナビ11月号 店頭設置日のお知らせ

毎回ご愛読いただき、ありがとうございます。

毎月1日から店頭設置しておりますレシピナビ(小冊子)につきまして、11月号は11月5日(火)店頭設置となります。ご了承ください。



ネット宅配早割 マークが目印!

2025年 お正月 おせち

ご予約締切日 2024年 12/25(水)

お渡し日 2024年 12/31(火)

※商品によってご予約締切日が異なりますのでご注意ください。
 ※宅配の場合はご予約締切日が早くなっています。ご注意ください。
 ※宅記のお届け時間の指定は出来ません。
 ●ご予約は専用ご予約伝票をご利用下さい。 ●商品の仕様は一部変更させていただく場合があります。
 ●詰め合わせ内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。

詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

10月31日(木) までのご予約で **10%OFF!!**

※一部早割対象外商品もございます。

●パンフレットに掲載しておりますおせちは、すぐにお召し上がりいただける状態でお渡しいたします。

店頭受取	店頭 & ネット	商品お渡し時に 5%優待券 をプレゼント!!
	店頭	ご予約受付時に 5%優待券 をプレゼント!!
宅配	ネット	●10/31(木)まで商品購入時に ネット宅配早割 早割対象商品 10%OFF!! マークが目印 ●11/1(金)～は商品購入時に対象商品 5%OFF!!

ご予約特典



スマホで予約

ネットで簡単! 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>



※5%優待券有効期限:2025年1月31日(金) ※一部割引除外商品がございます。 ▲店頭受取予約 ▲宅配予約



ファイルの時、穴あけ目安位置にご利用ください。