

レシピナビ 4

カンタン! おいしい! ヘルシー!

春のうまいもん



春のうまいもん



カンタンレシピ



デザート



お弁当



無料

ご自由に
お持ち下さい!

楽しく
つくろう!



HARA★NARU

BLACK RED

にんにく醤油ダレ 甘辛ヤンニョムダレ

めっちゃ
はらナル〜



4月上旬
新発売

お肉のコーナー

おい
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。

香ばしい黒だれと、甘辛い赤だれで、
めっちゃはらナル。

選べる2つの味

やみつきダレがたまらない！焼くだけ簡単な味
付け肉「HARA★NARU焼肉」が2つの味で新
発売です。

肉と相性の良い「黒だれ」「赤だれ」、2種の濃厚な
タレが絡んだ「HARA★NARU焼肉」は、牛肉と
豚肉で品揃えしています。おうち焼肉を楽しむもよ
し、これからの季節は行楽やバーベキューなどのア
ウトドアシーンにもぴったりです。味付けいらずで
簡単に楽しめる、手軽な焼肉スタイルをお試しくだ
さい。

ガッツリ！

にんにく醤油の黒だれ

「HARA★NARU焼肉 黒だれにんにく醤油
ダレ」はその名の通り、にんにくをふんだんに使っ
たタレで味付けしました。おろしにんにく・乾燥に
んにく・ローストガーリックの3種のにんにくを使
用して香りも旨みもにんにく感たっぷり。薄口と濃
口の2種の醤油で香ばしさとコクをプラス。さらに
レモン果汁とりんご果汁をブレンドし、すっきりと
した食べ飽きしない味わいに仕上げました。にんに
くや醤油の旨みがとけこんだ、香ばしさあふれる
「黒い」タレ。思わずごはんがすすみます。

行楽やバーベキューに！

原信ナルスの
おすすめ **味付け肉**



せきとり様の
味を再現



スパイスで
楽しむ焼肉

「HARA★NARU焼肉 赤だれ 甘辛ヤンニョ
ムダレ」は、韓国で様々な料理の味付けに使われてい
る万能調味料「ヤンニョム」風のタレで味付けしまし
た。北海道で製造した本醸造醤油をベースに、ロール
挽きにすることでコクを出した韓国種の唐辛子を
たっぷり使い、具材感のある乾燥にんにくや乾燥
玉ねぎ、いりごまを加えました。サクサクとした食感
とコク深さが特長です。北海道産のてん菜糖（ビー
ト糖）を原料にした国産糖も加え、「ヤンニョム」特有
のコクのある甘さが感じられます。仕上げに香り高
いかどや製油様のごま油で風味を出しました。

韓国風！
甘辛ヤンニョムの赤だれ



Golden
Sweet
Drops

金栗のしずく

蜜濃パイン

おい
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。

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
海峡に面した、三方を海に囲まれた自然豊かな土地
です。標高100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な食感
と、濃密な甘さが感じられます。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
果肉が特長です。「金鑽（きんざん）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しています。
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
い
わけ
が、あります

丸ごと1個選ぶときは、果肉が詰
まってるしりと重みがあるもの、
下の方に甘みが集中するため下膨れ
した形のものを選ぶと良いですよ。





おいしさは
だしのちから

「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

- ◆かつお、さば、焼きあごの3種一番だし使用。
- ◆焼きあごの甘みと香ばしい旨味。
- ◆地養卵の旨みと玉ねぎの甘み。



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。



おいしいわけ

- ◆厳選しただし、醤油、みりんの旨味を有機栽培の大根にたっぷり染み込ませました。



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。
- ◆つぶつぶ、ぷちぷち食感。



おいしいわけ

- ◆厳選した羅臼産の秋鮭を使用。
- ◆こだわり製法のアゴだしと濃縮昆布エキスを素材の旨みを引き出しました。



おいしいわけ

- ◆鰹節と昆布だしが奏でる力強いうま味。
- ◆獲れたてたまごの濃厚な旨みひろがる。



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。



旨み沁みわたる、
秘伝だれと炙り焼きの香ばしさ。

たれを一新してさらにおいしく

原信ナルスの人気惣菜のひとつ「備長炭で炙ったうまだれ炭火焼鳥」。おいしさを追求し、たれを一新して、この春さらにおいしくなりました。
味付けは醤油だれと塩だれの2種類。醤油だれは、使用する醤油の種類や配合バランスを見直すことでおいしさに磨きをかけました。旨みと鮮やかな色合いが特長の丸大豆再仕込み醤油、香り高い濃口醤油、香ばしい香りと旨みを感じられる焦がし醤油、この3種の醤油をブレンドした、香ばしさとまろやかさ、コクの調和がとれた醤油だれです。
塩だれには、厚みある塩の旨みとバランスのとれた味わいが特長のロレーヌ岩塩を使用しました。酵母エキスを組み合わせることで、口に入れたときの塩味から味わいに変化し、鶏肉の旨みが広がります。

備長炭炙りの本格焼鳥

「備長炭で炙ったうまだれ炭火焼鳥」は、大振りて食べ応えのある鶏肉を、火力の強い白炭を使用し高温で表面をパリッと焼き上げました。黒炭に



焼鳥
サンドイッチ



おつまみ
焼鳥メンマ



比べ火力が強い白炭は、高温で遠赤外線効果があるため肉の旨みを逃さず、外はパリッと、中はふっくらと焼くことができます。独自の焼き方での特性に合わせて焼き方を変えました。肉の旨みが存分に味わえる、原信ナルスこだわりの焼き方です。串刺しは丁寧な1本ずつ手作業で行っているため、機械とは違った手作り感のある仕上がり焼鳥が出来上がります。

こだわり抜いた秘伝のたれと、香ばしい鶏肉のおいしさが一体となった「備長炭で炙ったうまだれ炭火焼鳥」。まさに本格焼鳥屋の味わいです。



えびと厚揚げのチリソース

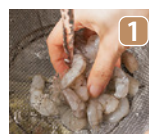
厚揚げでボリュームアップ! ほんのリピリ辛、ごはんがすすみます。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 218 kcal	約 2.5 g	約 20 分

材料(4人分)

むきえび.....	100g	鶏がらスープの素...	小さじ2
塩・こしょう・酒.....	各少々	砂糖.....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1	b 醤油.....	少々
サラダ油.....	小さじ2	酒.....	大さじ1
厚揚げ.....	150g	こしょう.....	少々
サラダ油.....	大さじ2	塩.....	少々
しょうがみじん.....	大さじ1	長ねぎみじん.....	大さじ3
a にんにくみじん.....	大さじ1	片栗粉.....	小さじ1
豆板醤.....	小さじ1	水.....	小さじ2
トマトケチャップ.....	100ml	ごま油.....	小さじ1
水.....	100ml	酢.....	少々

作り方



1 えびは塩・片栗粉(分量外)でもんでめりを取り、水洗いしてザルにあげて水気をふきとる。ボウルに入れて塩・こしょう・酒を入れてよくもみ込み、片栗粉を入れて混ぜ、サラダ油を入れてもみ込む。フライパンを温め、えびを両面炒めてとり出す。



2 厚揚げは油抜きをしてひと口大に切る。



3 フライパンにサラダ油大さじ2を温め、aを入れて弱火で炒める。香りがしたらトマトケチャップを入れて炒める。



4 3に水・鶏がらスープの素を入れてbを加え、塩で味を調える。

5 4に1・2を入れて少し温める。長ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油・酢を入れる。



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

ワンタンラーメン

ワンタンのつるっとした食感が楽しめる至福の一杯。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 399 kcal	約 8.0 g	約 20 分



買い物のコツ

もちもち食感の細麺と、口当たりなめらかなワンタンが相性抜群! ワンタン添付の中華スープを使えば、スープが簡単に作れます。手軽に気軽に、おうちラーメンをお楽しみください。

材料(2人分)

アクシアル ワンタン.....	1パック	<スープ>	
アクシアル なま中華麺(細麺)...	2玉	水.....	800ml
もやし.....	1袋(200g)	ワンタン添付の	
塩・こしょう.....	少々	中華スープ.....	1袋
サラダ油.....	小さじ2	塩.....	小さじ2/3
小ねぎ.....	適量	a 醤油.....	大さじ1
アクシアル 味つけメンマ.....	1袋	こしょう.....	少々

作り方



1 フライパンにサラダ油を温め、もやしをさっと炒めて塩・こしょうで味をつける。



2 小ねぎは小口切りにする。



3 鍋に水とワンタン添付の中華スープを入れて火にかけ、aを入れて味を調える。煮立ったらワンタンを入れて火を通す。



4 中華麺は表示通りゆでる。

5 器に麺を盛り付け、3をかける。1・メンマをのせて、2を添える。





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。

「Hana-well」北海道産すり身のそのままおいしい生ちくわは、そのまますくっていただくのがおすすめです。お弁当のおかずやおつまみにもおすすめです。

Hana-well

北海道産すり身のそのままおいしい生ちくわ

素材にこだわった生ちくわ。

「おいしさ」に加え、体と心と地球に「やさしく」。原信ナルスのオリジナルブランド「Hana-well(ハナウェル)」からちくわが新発売です。

「Hana-well」北海道産すり身のそのままおいしい生ちくわは、食感のよい北海道産スケソウダラのすり身を100%使用しています。すり身の保水性や弾力性を高める食品添加物「リン酸塩」は使用せずに、素材本来の風味と食感を大切に作り上げました。味付けには、澄んだ上品なだしが特長の北海道利尻昆布を主として使用し、だしの風味を活かしたやさしい味わいに仕上げました。



どっさり野菜の麻婆春雨

お肉と野菜の旨みをたっぷり吸ったツルツル春雨が美味!

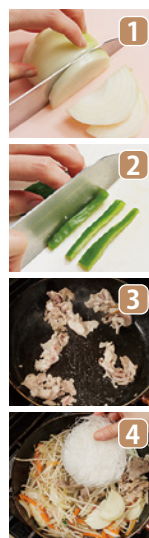
栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 321 kcal	約 2.2 g	約 20 分



材料(4人分)

永谷園	人参	50g
麻婆春雨	ピーマン	2個
中辛	もやし	1袋(200g)
豚肉切り落とし	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	水	200ml

作り方



- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 人参とピーマンは細切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、1・2・もやしを入れて炒める。
- 4 野菜に火が通ったら水・春雨・麻婆ソースを入れ、混ぜながら春雨に火が通るまで煮る。



塩とりからの野菜たっぷり油淋鶏

炒めた野菜もたっぷり! おいしさもボリュームも満点です。

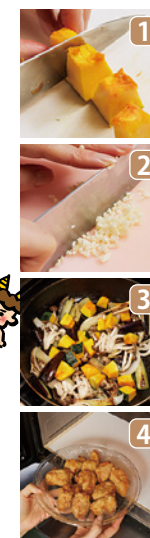
栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 279 kcal	約 2.3 g	約 30 分



材料(4人分)

3種の塩が奏でる		<たれ>	
塩鶏唐揚げ	8個	長ねぎ	6cm
なす	2本	しょうが	1/2片
かぼちゃ	200g	にんにく	1/2片
しめじ	100g	水	大さじ2
玉ねぎ	50g	酢	大さじ2
サラダ油	適量	醤油	大さじ2
ベビーリーフ	1袋	砂糖	大さじ2
		ごま油	大さじ1

作り方



- 1 なすは半分の長さに切って縦6等分にする。かぼちゃはひと口大に切って竹串がささるまでレンジで加熱する。しめじは石突をとって小房に分ける。玉ねぎはくし形切りにする。
- 2 長ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。たれの材料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらなすを入れて炒め、なすに焼き色がついたらしめじ・かぼちゃを入れて炒める。
- 4 塩鶏唐揚げはレンジで温める。
- 5 器に3・4を盛り付け、2をかける。ベビーリーフを添える。

味ひとすじ
永谷園美味しさを瞬間凍結
フリーズドライ

あさげ

風味が長持ち いつでも、できたて
瞬間凍結だから、みそ本来の風味が長持ちします。いつものあさげを、もっと手軽に
サッと使える1食分の小袋包装。

※画像はイメージです。

乾杯を
もっとおいしく。もっと、
ずっと、
新潟と。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

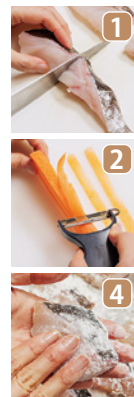


鱈のムニエル バジルマヨソース

しっとり淡泊な鱈の旨みにバジルの香りがよく合います。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 371 kcal	約 1.4 g	約 15 分

作り方



- 1 鱈は半分に切り、塩・こしょうする。
- 2 レタスは細切りにする。きゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。人参はピーラーでむく。合わせて水にはなす。
- 3 ミニトマトは4等分に切る。
- 4 1の水気をふきとり、薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温め、鱈を焼いて火を通す。
- 5 ボウルにソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 6 器に5をしき、4を盛り付ける。水気をきった2・3を添える。

材料(4人分)

生まだら切り身 4切れ
 塩・こしょう 少々
 薄力粉 適量
 サラダ油 大さじ6
 <バジルマヨソース>
 バジルソース.....小さじ1
 マヨネーズ.....1/2カップ
 アクシアル
 あじわい牛乳.....大さじ2
 レモン汁 小さじ1
 砂糖 小さじ1/2
 塩 少々
 黒こしょう 少々
 <付け合わせ>
 レタス 1/3玉
 きゅうり 1本
 人参 50g
 ミニトマト 4個



とちお揚げのポケットサンド

カリッと焼いた油揚げに、おいしい具材を詰めるだけ!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 398 kcal	約 1.1 g	約 15 分

作り方



- 1 とちお揚げは3等分に切ってから斜めに切り、三角形にする。断面に切れ目を入れる。トースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
- 2 辛子明太子は薄皮をとり除き、中身を出す。マヨネーズと混ぜる。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 ツナ・チーズ・マヨネーズ・黒こしょうを混ぜ合わせる。
- 5 1の切れ目に2・4・玉子マカロニサラダを詰める。2を詰めたものには小ねぎをのせる。

材料(3人分)

Hana-well
 新潟県産大豆の
 とちお揚げ 1枚
 <明太マヨ>
 だし香る
 ぶちぶち辛子明太子
 20g
 マヨネーズ 大さじ1
 小ねぎ 適量
 <ツナマヨ>
 ツナ 1/2缶 (35g)
 アクシアル
 サラダと食べたい
 細切りチーズ 40g
 マヨネーズ 大さじ2
 黒こしょう 少々
 <マカロニサラダ>
 玉子マカロニサラダ
 50g



新潟カレー唐揚げとじゃが芋のオーブン焼き

オーブンでじっくり焼いてお肉も野菜もジューシー!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 244 kcal	約 1.7 g	約 40 分

作り方



- 1 じゃが芋は皮をむいてひと口大に切り、火が通るまでゆでる。
- 2 パプリカはひと口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- 3 ミニトマトはヘタをとる。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- 4 天板にクッキングシートをしいて新潟カレー唐揚げ・1・2を並べる。サラダ油を回しかけ、塩・こしょうする。
- 5 4を200℃に予熱したオーブンで火が通るまで20分ほど焼く。
- 6 5に3を入れてさらに10分ほど焼く。くし形に切ったレモンを添える。

材料(4人分)

鳥専門店
 せきと監修
 新潟カレー唐揚げ
 200g
 じゃが芋 2個
 パプリカ(黄) 1個
 玉ねぎ 1/2個
 ミニトマト 4個
 ブロッコリー 1/2株
 サラダ油 適量
 塩・こしょう 少々
 レモン 1個



マカロニスープ

根菜の甘みにほっこり、思わずにっこり!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 159 kcal	約 1.4 g	約 30 分

作り方



- 1 ベーコンはせん切りにする。かぼちゃは2cm角に切る。その他の野菜は1cm角に切る。
- 2 マカロニはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れ、表示通りゆでる。
- 3 鍋にオリーブオイルを温め、1を炒める。
- 4 3に水・トマトジュース・コンソメを加えて15分ほど煮る。
- 5 4にマカロニを入れ、5分ほど煮る。
- 6 5に塩・こしょうを入れて味を調える。

材料(4人分)

アクシアル
 ハーフベーコン 4枚
 玉ねぎ 100g
 キャベツ 150g
 セロリ 1/2本
 人参 80g
 かぼちゃ 80g
 マカロニ 50g
 オリーブオイル
 大さじ2
 水 4カップ
 トマトジュース(無塩)
 1缶 (190g)
 固形コンソメ
 スープの素 1個
 塩 小さじ1/2〜
 こしょう 少々





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

まぐろの中華風サラダ

おいしいまぐろを中華風のサラダで召し上がれ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約132kcal	
食塩相当量	約0.9g	
所要時間	約15分	

作り方

- 1 人参はせん切りにする。
- 2 鍋に人参と水を入れて火にかける。煮立ってきたらもやしを入れてゆでる。火が通ったらザルにあげて冷ます。
- 3 きゅうりはせん切りにする。
- 4 aを混ぜ合わせる。
- 5 器に2・3・鉄火ぶつまぐろを盛り付ける。4をかける。

材料(4人分)

鉄火ぶつまぐろ 200g
 人参 30g
 もやし 1袋(200g)
 きゅうり 1本
 長ねぎみじん 大さじ1
 しょうがみじん 小さじ1
 アクシアル 大さじ1
 いりごま(白) 大さじ1
 酢 大さじ2
 醤油 大さじ1
 ごま油 大さじ1

レンチン! 彩リスクランブルエッグトースト

とっても簡単! 朝食におすすめです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約486kcal	
食塩相当量	約3.4g	
所要時間	約10分	

作り方

- 1 食パンはトースターで焼き、マヨネーズをぬる。
- 2 キャベツは2cm角に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- 3 耐熱ボウルに卵を割り入れ、ほぐす。
- 4 3に2・チーズ・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 4にラップをして600Wの電子レンジに入れ、2分ほど火が通るまで加熱する。
- 6 1に5をのせ、トマトケチャップをかける。
- 7 カップスープを表示通り作って添える。

材料(2人分)

北の恋ゆめ食パン(6枚切) 2枚
 マヨネーズ 大さじ2
 トマトケチャップ 適量
 カップスープ 2人分
 <スクランブルエッグ>
 卵 2個
 キャベツ 50g
 ミニトマト 2個
 アクシアル
 ナチュラルミックスチーズ 30g
 塩・こしょう 少々



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

韓国風焼肉クレープ

野菜やお肉をくると巻いて、お好みのたれで楽しめます。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約421kcal	約2.2g	約45分



材料(4人分)

<クレープ生地>
 薄力粉 150g
 塩 少々
 ごま油 適量
 水 300ml
 サラダ油 小さじ2
 卵 2個
 貝割大根 1パック
 <つけだれ>
 エバラ
 黄金の味 適量
 エバラ
 おろしのたれ 適量
 エバラ
 焼肉ザクだれ 適量
 塩だれガーリック 適量
 エバラ
 焼肉ザクだれ
 旨辛ガーリック 適量

作り方

- 1 ボウルにクレープ生地の材料を入れ、混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を流して薄く広げ、片面を焼く。
- 2 牛肉はせん切りにして、黄金の味をからめる。フライパンにサラダ油を温め、牛肉を焼く。
- 3 えびは尾をとって半分の厚さに切り、焼肉ザクだれ塩だれガーリックをからめる。
- 4 人参は5cm長さのせん切りにし、塩をふる。しんなりしたら洗ってごま油でさっと炒める。
- 5 きゅうりはせん切りにする。貝割大根は根元を切り落とす。
- 6 卵は割りほぐし、薄焼き卵を作ってせん切りにする。
- 7 器に1と具材を盛り付ける。
- 8 1に好みの具材を巻く。好みのつけだれをつけて食べる。



このころ、はすむ、おいしい。

エバラ

新食感の焼肉のたれ!

ザクザク香ばしい

焼肉ザクだれ

塩だれガーリック 旨辛ガーリック

焼肉ザクだれはアレンジいろいろ!

お肉にのせて だれに加えて 野菜に混ぜて

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 ☎ 0120-892-970 <https://www.ebarafoods.com/>



海鮮串焼きバーベキュー

香ばし〜いアツアツ海鮮を串焼きでパクッといただきます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 365 kcal	約 3.3 g	約 20 分

作り方



- 1 赤海老は背ワタをとる。たこは食べやすく切る。
- 2 かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎ・なすは輪切りにする。なすは水にはなす。ピーマン・パレルモは食べやすく切る。
- 3 具材を串に刺す。
- 4 ホットプレートにサラダ油を温め、3をのせて焼く。塩・こしょうをふる。
- 5 お好みでくし形に切ったレモンと焼肉のたれを添える。

材料(4人分)

赤海老.....4尾
ベビーほたて.....8個
壺旨たこ.....150g
アクシアル
上級あらびきポーク
ウインナー.....8本
玉ねぎ.....1個
かぼちゃ.....300g
ピーマン.....2個
パレルモ(赤・黄).....各1個
なす.....2本
サラダ油.....適量
塩・こしょう.....少々
レモン.....1個
焼肉のたれ.....適量

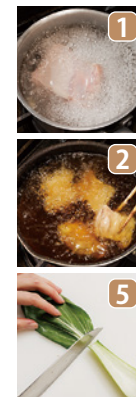


中華風豚の角煮

じっくりコトコト、ほろっと柔らかな食感です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 666 kcal	約 2.2 g	約 150 分

作り方



- 1 豚バラ肉は沸騰した湯に入れ、15分ゆでる。ゆで汁をきって醤油をかけ、10分おく。
- 2 1の水気をよくふきとり、3cm角に切る。170℃の揚げ油で揚げる。
- 3 しょうがは薄切りにする。鍋にaを合わせて2を入れ、肉が柔らかくなるまで水を足しながら1〜2時間煮る。
- 4 3の肉・長ねぎ・しょうが・八角をとり出す。煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 チンゲン菜は、茎と葉に分ける。フライパンにサラダ油を温め、茎・葉の順に炒め、酒・塩で味をつける。
- 6 器に肉を盛り付け、4の煮汁をかける。5を添える。

材料(4人分)

豚バラ肉ブロック.....400〜500g
醤油.....大さじ2〜3
揚げ油.....適量
水.....500ml
鶏がらスープの素.....小さじ1/2
醤油.....75ml
a 砂糖.....大さじ2.5
ごま油.....大さじ1/2
長ねぎ(青い所).....少々
しょうが.....15g
八角.....1個
片栗粉.....小さじ2
水.....小さじ4
チンゲン菜.....1株
サラダ油.....少々
酒.....少々
塩.....少々



ハワイアンパンケーキ

ふんわりパンケーキをフルーツで可愛くトッピング!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 856 kcal	約 591 mg	約 20 分

作り方



- 1 ボウルに卵・牛乳・砂糖を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れて混ぜ、生地を作る。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、1を焼いてホットケーキを作る。
- 3 フルーツは1.5cm角に切る。ボウルにフルーツを混ぜ合わせ、はちみつを入れてマリネする。
- 4 器にホットケーキ・ホイップクリーム・フルーツマリネを盛り付ける。アガベシロップをかける。

材料(4人分)

ホットケーキ
ミックス..1袋(200g)
卵.....1個
砂糖.....小さじ2
アクシアル
あじわい牛乳...140ml
サラダ油.....適量
ホイップクリーム.....適量
Hana-well
オーガニック
アガベシロップ.....適量
＜フルーツマリネ＞
カットパイン.....100g
いちご.....4個
キウイ.....1個
マンダリン.....1個
はちみつ.....大さじ2

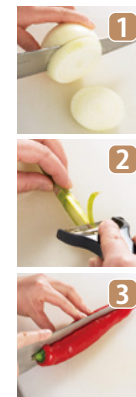


HARA★NARUバーベキュー

にんにくとヤンニョム、2種の焼肉でおいしさ手間いらず。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 444 kcal	約 2.3 g	約 15 分

作り方



- 1 玉ねぎは輪切りにする。なすは輪切りにして水にはなす。
- 2 アスパラは根元の皮をむいて半分に切る。椎茸は石突をとる。
- 3 パレルモは縦半分に切って種をとる。
- 4 ホットプレートにサラダ油を温め、HARA★NARU焼肉・1・2・3を焼く。お好みで野菜に塩・こしょうをふる。

材料(4人分)

HARA★NARU焼肉
黒だれ
にんにく醤油ダレ(牛肉).....250g
HARA★NARU焼肉
赤だれ
甘辛ヤンニョムダレ(牛肉).....250g
玉ねぎ.....200g
なす.....2本
アスパラ.....4本
パレルモ(赤・黄).....各1個
椎茸.....8枚
サラダ油.....適量
塩・こしょう.....少々
※「HARA★NARU焼肉」は4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 **花園店** です

店長の「みうら」です！



こんな
お店です

花園店は、長岡市から小千谷市に向かう「長岡東バイパス」沿いからほど近いところに位置し、近隣には住宅地や学校などがあります。4月には悠久山桜まつり、8月には長岡まつり大花火大会などが行われ、賑わいます。長岡市にお越しの際はぜひお立ち寄りください。



長岡で人気のパン屋

ラ・ボントーン様は、原信今朝白店の近くにお店を構える、長岡で人気のパン屋です。定番の食パンはもちろん、風味豊かな様々なパンを品揃えしております。



種類豊富なローストビーフ

店内でスライスしたローストビーフは、そのまま食べるのはもちろん、丼・寿司・バーガーなど種類豊富に加工して、様々なおいしい食べ方を提案しています。



春らしい華やかな寿司

季節や行事に合わせた食卓提案をしています。ひなまつりには彩り豊かなちらし寿司などを展開しました。思わず手に取りたくなるような売り場作りを心がけています。

お店情報

〔原信 花園店〕

住 所 新潟県長岡市花園南
1丁目13番地
電話番号 0258-33-2188
営業時間 9:00～24:00
駐 車 場 370台

お出かけおつまみ弁当

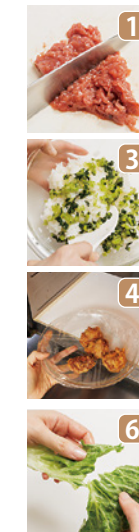
おかずは豪華、ごはんはのり巻きだから食べやすい！



栄養成分(1人分) エネルギー 約**602kcal** 食塩相当量 約**3.5g** 所要時間 約**30分**



作り方



- 1 野沢菜漬・たくあんはそれぞれ細かく刻む。梅干しはたたく。
- 2 のりは半分に切る。
- 3 ごはんを3等分にして1をそれぞれ混ぜる。巻きすにのりをのせ、ごはんを1/4量ずつ広げて巻く。3種類ののり巻きをそれぞれ4本ずつ作り、食べやすい大きさに切る。
- 4 焼鳥・たこ焼き・から揚げは耐熱皿にそれぞれのせ、ラップをしてレンジで温める。
- 5 ウインナーはゆでる。ゆで卵は半分に切る。
- 6 グリーンリーフはちぎる。
- 7 弁当箱に3・4・5・6を詰める。

弁当

● 野沢菜漬 ● たくあん ● 梅干し ● 焼のり ● 焼鳥 ● たこ焼き ● から揚げ ● ウインナー

お料理紹介
[旬の料理]

菜の花と桜えびのペペロンチーノ

つくって
くれたのは...



いけさん

ポイント

菜の花と桜えびを使って春をイメージした、旬を感じられる一品です。

材料(2人分)

スパゲッティ 180g
菜の花 100g
桜えび 10g
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ2
スパゲッティのゆで汁 お玉半分
塩 小さじ1～2
醤油 小さじ1～2
黒こしょう 少々

作り方

- 1 菜の花はざく切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 スパゲッティはたっぷりの湯に塩(1ℓあたり10g程度の量)を入れ、表示より1分短くゆでる。ゆで上がる1分前に菜の花を加えてゆでる。ザルにあげて水気を切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを温めにんにくを入れる。弱火で加熱し、香りがしてきたらにんにくを取り出す。
- 4 3に桜えびを入れて炒め、ゆで汁を加える。
- 5 4に2をを入れる。手早く混ぜ合わせ、塩・醤油・黒こしょうで味付けする。



材料(4人分)

ごはん 3合分
アクシアル
野沢菜漬 50g
だし香る
スライスたくあん 50g
梅干し 4個
アクシアル
有明海産焼のり 6枚

備長炭で炙った
うまだれ炭火焼鳥 4本
だし香る 大粒ふわとろ
たこ焼き 8個
旨み醤油香る
はらナルから揚げ 4個

アクシアル
上級あらびき
ポークウインナー 4本
ゆで卵 4個
グリーンリーフ 適量

※写真はイメージです。

Green tea & Sweet ～お茶 & 甘味～

世界でいちばん濃い 抹茶チョコレート

ご予約締切日を過ぎてからの商品変更、キャンセルは出来かねます。
ご予約締切日の詳細は店頭設置のパンフレットをご確認ください。



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、お茶本来の香みを
味わって頂けるこだわりのチョコレートです。

No.550

配送可

配達日
指定不可

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
(個包装ティーバッグ)
●ティーバッグ3g×8P(新茶・深蒸し茶各4P)、
チョコレート8種類×4
●特定原材料:乳成分

本体
価格 **2,680円**
(税込価格:2,894.40円)



農林水産大臣賞受賞茶園の深蒸し新茶



最優秀賞「天皇杯」の受賞歴もある
静岡掛川「中山茶園」の旨みの強い
新茶には、静岡抹茶をふんだんに使用した
香り高いカステラが相性抜群です。

No.S51

配送可

配達日
指定不可

喜作園
静岡深蒸し新茶と
抹茶カステラセット
●100g、カステラ150g ●特定原材料:卵・小麦

本体
価格 **2,680円**
(税込価格:2,894.40円)

ご予約承り中 全国発送承ります。(※一部商品を除く)

詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

いろいろな味が楽しめるひとくち羊羹のセット

昔ながらの直火釜炊きで練り上げた羊羹と、
昔ながらの爽やかな煎茶香を残しつつ
味わい深い静岡山間の中蒸し新茶との
セットです。

No.S52

配送可

配達日
指定不可

喜作園
静岡深蒸し新茶と
ひとくち羊羹セット
●50g、一口羊羹10個

本体
価格 **2,980円**
(税込価格:3,218.40円)



【お渡し日・お届け日】
2025年
5/11(日)以降
ご予約締切日・お渡し日など
詳しくは店頭設置のパンフレットで
ご確認ください。

ネット予約承ります。

パソコン、スマートフォンからご予約いただけます。
<https://net-de-harashin-narus.axial-r.com>



▲ 発送予約

店頭受取で
ご予約
【店 頭】商品お渡し時に**5%優待券**をプレゼント!!
【ネット】商品購入時に対象商品**5%OFF!!**



▲ 店舗受取予約

ご予約商品(税込)1,000円毎に1枚進呈。

5%割引ご優待券

※ご優待券は商品お渡し時に進呈いたします。
発送商品の場合ご予約承り時に進呈いたします。
※有効期限:2025年6月30日(月)まで。
※一部割引除外商品がございます。



レシピナビ 読者アンケート おすすめ お弁当おかずを教えてください!

お弁当で新生活スタート!
我が家の簡単お弁当おかずを教えます♪

■ちくわが好きなので、ちくわと
ピーマンを炒めて塩・こしょうで
味付けしたものを、よくお弁当に
入れます。
(女性)ご利用店舗 原信燕店

■厚焼き卵を作るときにのりを
しき中心にかにかまを入れます。
卵の黄色と黒いのりのうずまき、
かにかまの赤い彩りがきれい
です。我が家は甘めの味付けです。
(女性)ご利用店舗 原信新保店

■えのきのカリカリ焼き。砂糖を
加えた焼肉のタレにえのきを
浸し、片栗粉をまぶしてしっかり
焼く。冷めても美味です。
(女性)ご利用店舗 原信塩店

■きゅうりやキャベツなどの野菜を
塩こんぶで和える。即席で漬け物
ができます。
(女性)ご利用店舗 原信内野店

■醤油・砂糖・みりん、だし汁を煮詰
めたところに白身魚のフライを
入れて絡めたもの。タレかつの
魚ハージョンです。
(女性)ご利用店舗 原信六日町店

■しょうがなすです。なすを素揚げ
して、しょうが・みりん、醤油を
合わせたものに漬けるだけ。味が
しっかりしているのでお弁当や
作り置きにぴったりです。
(女性)ご利用店舗 原信燕店

■糸こんにゃく。フライパンで糸こんに
ゃくをから煎りし、酒・みりん、
和風だしの素、醤油で味付け。水分
がなくなるまで炒めたら、ごま油
いりごまを入れるだけ。これだけ
でごはんがすすみますよ。
(女性)ご利用店舗 原信七日町店

■れんこん餅をお弁当によく入れ
ます。すりおろしたれんこんと
片栗粉を混ぜて成形し、味付けを
して両面を焼くだけ。モチモチ感
が楽しめるのでおすすめです。
(女性)ご利用店舗 原信五十嵐東店

■ピーマンやアスパラなど、家にある
野菜を豚バラ肉で巻く。焼肉の
タレなどで味付けし、フライパン
で焼く。何を巻いても焼いてもおい
しいし、タレは自分の好みに合わ
せて変えられます。
(女性)ご利用店舗 原信水原店

■ウインナーを半分に切り、炒めて
カレー粉をまぶして出来上がり!
(女性)ご利用店舗 原信新保店

■朝、時間がない時は、豚肉、野菜を
炒めてうどんを投入。焼きうどん
弁当にします。味付けは醤油と
和風だしの素。仕上げにかつお節
をかけます。簡単ですぐできる
のに、子どもたちが喜んでくれる
お弁当です。
(女性)ご利用店舗 原信燕店

応募方法



*ハガキでの応募

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カラーのおすすめ食材(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

PRESENT

プレゼント



*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。

<https://www.harashinnarus.jp/>

応募フォームはこちらから



■応募締切 2025年4月30日(水) 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。

1 エバラ食品

5名様

エバラセット(焼肉ザクだれ 塩だれガーリッ
ク90g×1個、横濱舶来亭カレーフレーク こだわりの中辛180g×1個、プチッとどん 釜玉
うどん92g×1個、おろしのたれ270g×1個)



2 永谷園

5名様

永谷園セット(麻婆春雨 中辛3人前×1個、
本日の逸品 ふんわりかに玉2人前×1個)



3 サッポロ

4名様

ビール
風味爽快ニシテ1パック
(350ml×6本)
お酒



(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もございます。ご了承ください。

〈個人情報取り扱いについて〉

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/レシピナビ編集部 電話(025)284-1737

次号予告 5月1日(木)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)
<お問合せ先/販促室 電話(0258)66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

使いやすく、便利にリニューアル!!

原信ナルスの アプリでGO!

原信ナルスアプリ

チラシやおいしい情報、サクサク!
クーポンやおトクな情報、た〜くさん!!



原信ナルスアプリなら便利 & おトクな情報がたくさん!



スペシャルクーポン
今だけ♪超得クーポン!



アプリ会員
会員限定サービスありますよ♪



らくらく1タップクーポン
1タップで1バーコード♪



チラシを見る
らくらく♪かんたん設定



ご予約
ごちそう準備も予約でらくらく♪



今月のおすすめ商品
旬や新商品情報がたくさん♪



お買い物メモ
「買うもの」「あるもの」分けられます



バーコード決済
種類が増えて便利になりました

お買い得クーポン満載!

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!
どんどん

ダウンロードはこちらから



原信ナルスアプリ

アプリで
お買い得な
ショッピングを!

