原信 NARUS のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2025年6月号
RecipeNavi 2025

レシピナビ 6

カンタン! おいしい! ヘルシー!

父の日メニュー特集

父の日メニュー

カンタンレシピ

デザート

無料
ご自由に
お持ち下さい!

発行 原信 NARUS

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。

新潟県産玄米入りの万能調味料。

「Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ」が新発売です。塩こうじとは、米こうじ・塩・水を混ぜて発酵させて作る、味噌や醤油と並ぶ日本古来の伝統的な調味料です。

発酵調味料の主となるのが麹菌です。麹菌とは、発酵食品の製造に欠かせないカビの一種で、日本にしか存在しない微生物として2006年に日本醸造学会によって「国菌」に認定されました。蒸した米に麹菌をまぶして繁殖させたものが米こうじとなり、この米こうじから味噌や醤油も作られています。発酵の過程で酵素やビタミンB群がたっぷりと生成され、この酵素のはたらきによって肉や魚を柔らかくしてくれたり、生臭さを中和して食材の旨みを引き立てたりしてくれます。

「Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ」は、通常の塩こうじに玄米をプラスしました。国産米の米こうじと新潟県産玄米を使用して3か月間じっくりと発酵熟成させた、まるで味噌のような見た目をした塩こうじです。味噌の原料には通常大豆が使用されますが、代わりに玄米を使用することで濃厚な旨みと風味が醸し出され、大豆や味噌にアレルギーがある方でもご使用いただけます。

「Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ」は、魚や肉などの下ごしらえや味付け、味噌汁など幅広いジャンルの料理に使える、まさに万能調味料です。酵素のはたらきでコクや旨みが増し、通常の塩分量よりも少量で味付けができ、減塩効果も期待できます。ご家庭の調味料のひとつとして、ぜひお使いください。

Hana-well とは

「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です。「おいしさ」を第一に、地球・健康・地域・人・未来に向けて幸せの花を植えていく、そんな想いを込めました。

詳しくはこちらから

Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ 活用レシピ

トマトと塩こうじで簡単パスタソース♪

塩こうじのトマトソースパスタ

栄養成分（1人分）　エネルギー約506kcal / 食塩相当量 約2.5g / 所要時間15分

材料（3人分）

- スパゲティ …… 300g
- クッチーナカローレ カットトマト …… 1パック（390g）
- にんにく …… 1片
- 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2
- Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ …… 大さじ3.5
- こしょう …… 少々
- イタリアンパセリ …… 適量

作り方

1. にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル・1を入れ、弱火にかける。香りがしたらカットトマト・極醸玄米入り塩こうじを入れて煮詰め、こしょうをふる。
3. スパゲティは表示通りにゆでる。
4. 器に3を盛り付け、2をかける。イタリアンパセリを飾る。

※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。

※「クッチーナカローレ カットトマト」は6月上旬発売予定です。

塩こうじのコクが味噌と好相性！

豆腐とわかめの塩こうじ味噌汁

栄養成分（1人分）　エネルギー約78kcal / 食塩相当量 約1.7g / 所要時間10分

材料（4人分）

- じゃが芋 …… 1個
- 玉ねぎ …… 50g
- アクシアル 絹とうふ …… 200g
- アクシアル カットわかめ …… 3g
- 水 …… 3.5カップ
- Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ …… 大さじ1
- 味噌 …… 30g

作り方

1. じゃが芋・玉ねぎは2cm角に切る。豆腐は1.5cm角に切る。
2. カットわかめは水に入れて戻す。
3. 鍋に水・極醸玄米入り塩こうじを入れ、じゃが芋・玉ねぎを煮る。火が通ったら豆腐を加えて味噌を溶き入れる。最後にわかめを入れる。

使い方いろいろ！　おいしさ広がる！

塩こうじの力で身がふっくらやわらか！

鮭ときのこの塩こうじ包み蒸し

栄養成分（1人分）　エネルギー約243kcal / 食塩相当量 約1.7g / 所要時間15分
※おく時間除く

材料（2人分）

- 生鮭 …… 2切れ
- Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ …… 30g
- しめじ …… 50g
- エリンギ …… 25g
- えのき …… 50g
- 玉ねぎ …… 50g
- バター …… 10g
- パセリみじん …… 適量

作り方

1. 鮭に極醸玄米入り塩こうじをまぶし、冷蔵庫で一晩おく。
2. しめじは石突をとって小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。えのきは石突をとって半分の長さに切る。
3. 玉ねぎは薄切りにする。
4. クッキングシートに3・えのき・1・エリンギ・しめじ・バターの順にそれぞれ半量ずつのせて包む。同様にもう1個作る。
5. 耐熱皿に4をのせ、600Wの電子レンジで火が通るまで5分ほど加熱する。同様にもう1個加熱する。
6. 器に5を盛り付け、パセリみじんをふる。

まろやかな塩気と旨みでおいしさアップ。

塩こうじ肉野菜炒め

栄養成分（1人分）　エネルギー約280kcal / 食塩相当量 約0.8g / 所要時間10分

材料（4人分）

- 豚肉焼肉用 …… 200g
- Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ …… 大さじ1
- アクシアル 彩り野菜ミックス …… 1袋
- サラダ油 …… 大さじ1
- Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 少々

作り方

1. 豚肉に極醸玄米入り塩こうじをもみ込む。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を温め、彩り野菜ミックスを入れて炒める。1分ほど炒めたら、皿にとり出す。
3. 2のフライパンに1の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら2の野菜を戻し入れて炒める。
4. 3に極醸玄米入り塩こうじ・黒こしょうを入れ、味を調える。

だし香る

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。

ほうれん草お浸し

おいしいわけ
- ◆国産のフレッシュなほうれん草を使用。
- ◆日高産昆布、かつおの合わせだしに香りかつお（追いかつお）でよりだし感を感じる仕上げ。

紅子醤油漬（べにこしょうゆづけ）

おいしいわけ
- ◆国産のあごだしを贅沢に使用。
- ◆天然紅鮭卵の旨みが引き立つまろやかな味わい。

玉子焼き

おいしいわけ
- ◆新潟県産の生みたて新鮮たまご使用。
- ◆こだわりの「あごだし」使用。
- ◆北海道産昆布だしで後味すっきり。
- ◆ほんのりとした甘さでふっくらと焼き上げ。

サラダチキン

おいしいわけ
- ◆「焼津産かつお節」「日高昆布」を使用し旨味を引き出し塩分を抑えました。

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。

味つけメンマ

おいしいわけ
- ◆かつおだしと昆布エキスのだし香るうま味。
- ◆徹底した水切り製法で「コリコリ食感」がお楽しみいただけます。
- ◆そのまま食べても、ラーメンやチャーハンのトッピングにも最適です。

垂涎の玉響

姫うなぎ

静岡県産原料

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。

とろける、脂の旨み。

やわらかく、脂のりが良い 静岡県産原料のうなぎ

原信ナルスでは、静岡県産原料の「姫うなぎ」を販売します。うなぎの稚魚「シラスウナギ」は成長過程で性別が決まります。これまで国内の養殖うなぎは、養殖の環境下ではほぼすべてオスのうなぎになっていました。メスの養殖うなぎは身が大きくて脂がのったうなぎに育つとして知られていましたが、養殖では珍しい存在だったそうです。長年の研究から、大豆イソフラボン由来の餌を与えることで、メスのうなぎに育て上げる生産技術の開発に成功。メスのうなぎの成長はゆっくりですが餌をよく食べ、時間をかけて大きく育ちます。身がやわらかく脂がたっぷりのった、きめ細かな身質のうなぎに成長した姫うなぎは、別格のおいしさ。オスのうなぎとは違った味をお楽しみいただけます。

素材を活かすこだわりのたれ

原信ナルスで販売する「姫うなぎ」は、肉厚できめが細かく脂のりが良いうなぎに適したこだわりのたれを使用した蒲焼きです。メスのうなぎはうま味成分のグルタミン酸が多くて味が濃く、うま味の余韻が強く残るのが特長です。うなぎはゆっくり時間をかけて焼き上げ、うなぎ専門店のような本格的なたれを絡めました。たれに使用している醤油は、2種類の醤油をブレンドしています。静岡県の老舗「中村醤油」の濃口醤油とたまり醤油を使用し、凝縮された旨みと強い香り、濃い色合いの調和がとれた配合に。そこに日本最古のみりんメーカーが伝統的な製法で長期熟成させた、芳醇な香りと奥深い風味の三河九重本みりんをあわせ、蒲焼きのたれを作り上げました。しっかり焼き上げたうなぎが引き立つ、こだわりのたれです。

ほんのりと甘みも感じられる繊細さと上品さを兼ね備え、色艶の美しい焼き上がりは、まさに「姫うなぎ」の名にふさわしい姿です。一度食べたら忘れられない、甘い脂がとろけるような「姫うなぎ」。今年の土用丑の日に、夏のスタミナ食として、ぜひ味わってください。

うなぎのおいしい食べ方

うなぎちらし

うなぎとなすの蒲焼丼

チキンのスープカレー

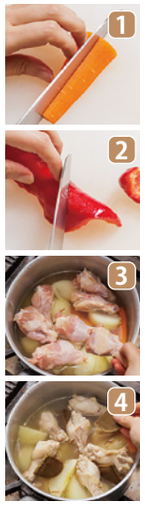
根菜のやさしい甘みを生かした、さらっとスパイシーなカレーです。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約737kcal	約3.2g	約30分

材料（4人分）

- 鶏手羽元……8本
- 人参……100g
- 玉ねぎ……100g
- じゃが芋……300g
- パレルモ（赤・黄）..各1/2個
- ししとう……8本
- サラダ油……小さじ1
- ゆで卵……4個
- 水……4カップ
- 固形コンソメスープの素……1個
- ハウス X-BLEND CURRY（クロスブレンドカレー）……3片
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- ごはん……800g

作り方



1. 人参は半分の長さに切って縦4等分にする。玉ねぎはくし形に切る。じゃが芋はひと口大に切る。
2. パレルモはひと口大の乱切りにする。ししとうは竹串で穴をあける。フライパンにサラダ油小さじ1を温め、パレルモ・ししとうを入れて炒める。
3. 鍋に1・水・コンソメを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉を入れて10分ほど煮る。
4. いったん火を止め、カレールウを入れて溶かす。
5. 4を再び加熱し、塩・こしょうで味を調える。
6. 器に5を盛り付け、半分に切ったゆで卵・2をのせる。ごはんを添える。

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

Recommend to men

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。

もずくとたこのキムチ和え

もずくとキムチでさっぱり辛ウマ！暑い季節にぴったりです。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約30kcal	約1.1g	約40分

買い物のコツ

たこのプリプリとした歯応えと、もずくのつるっとした食感が楽しいおつまみです。味付けは「Hana-well 漬物屋さんがつくったキムチの素」で、手軽に本格的な味わいに仕上がります。洗いもずくはそのまま使えるので、和え物の他に酢の物やスープも簡単に作れますよ。

材料（4人分）

- 壺旨たこ……100g
- 洗いもずく……100g
- きゅうり……1本
- 酢……大さじ1
- Hana-well 漬物屋さんがつくったキムチの素……10g

作り方

1. たこは斜め薄切りにする。
2. きゅうりは斜め薄切りにして少しずつずらして重ね、細切りにする。
3. ビニール袋に1・2・もずく・キムチの素・酢を入れて揉み込む。冷蔵庫で30分ほどおく。

まぐろとサーモンの生春巻き

お刺身を包むだけでオシャレ! ピリ辛わさマヨがよく合います。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約268kcal	約0.7g	約20分

作り方

1. まぐろ・サーモンは10cm長さの棒状に切る。
2. 長芋は酢水(分量外)につけ、10cm長さの細切りにする。貝割大根は根元を切り落とす。小ねぎは10cm長さに切る。クリームチーズは4等分に切る。
3. わさびマヨソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 生春巻きの皮をさっと水にくぐらせ、まな板の上に置く。4枚にまぐろと2、残りの4枚にサーモンと2をのせて巻く。
5. 4を食べやすく切って器に盛り付け、3のソースを添える。

材料(4人分)

- まぐろ刺身用サク……100g
- サーモン刺身用サク……100g
- 長芋……100g
- 貝割大根……1パック
- 小ねぎ……1/2束
- クリームチーズ……4個(60g)
- 生春巻きの皮……8枚

<わさびマヨソース>

- マヨネーズ……大さじ3
- レモン汁……小さじ2
- わさび……小さじ2

ひとくちフルーツケーキ

フルーツをかわいくトッピング! 子どもと手作りしてみましょう。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約144kcal	約0.1g	約10分

作り方

1. カットメロンは5mm角に切る。
2. バナナはいちょう切りにしてレモン汁をふる。
3. ひとくちケーキはカップからはずし、ホイップクリームを絞る。
4. 3に1・2・ピンクペッパーをのせる。

材料(4人分)

- Hana-well ひとくちケーキ……1袋(12個)
- カットメロン……30g
- バナナ……1/3本
- レモン汁……少々
- ホイップクリーム……適量
- ピンクペッパー……適量

アガベナッツのカナッペ

シロップの甘みとチーズの塩けが絶妙なバランスで、おつまみにもピッタリ!

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約159kcal	約0.3g	約10分

※漬ける時間除く

材料(4人分)

- アクシアル 4種ミックスナッツ 素焼き……50g
- Hana-well オーガニック アガベシロップ……80g
- カマンベールチーズ……1個
- クラッカー……12枚

作り方

1. 容器にミックスナッツ・アガベシロップを入れ、30分ほど漬ける。
2. カマンベールチーズは12等分に切る。
3. クラッカーに1・2をのせる。

マヨネーズの誕生物語

◆ 発祥は地中海のメノルカ島

18世紀半ば、メノルカ島（スペイン）での出来事です。当時イギリス領だったこの島にフランス軍が攻撃をしかけました。その指揮をとっていたのがリシュリュー公爵。戦火の中、公爵は港町マオンで料理屋に入り、お肉に添えられたあるソースに出会いました。

そのソースを気に入ったリシュリュー公爵は、後にパリでそのソースを「マオンのソース」として紹介しました。それが「Mahonnaise（マオンネーズ）」と呼ばれ、その後「Mayonnaise（マヨネーズ）」となりました。これがマヨネーズの最も有力な起源説といわれています。

◆ マヨネーズに魅せられた日本人

リシュリュー公爵がパリでマヨネーズを紹介した約160年後、一人の日本人がアメリカで缶詰の勉強をしていました。キユーピー株式会社の創始者中島董一郎です。

当時からアメリカでは、日常的に野菜サラダが食べられていました。それも調味料はマヨネーズ。ポテトサラダに使われているマヨネーズはおいしくて栄養価も高いと中島は注目しました。

帰国後、中島は日本人の体格向上を願って、当時の輸入品と比べて約2倍の卵黄を使ったといわれる栄養価の高いマヨネーズを日本で発売しようと考えたのです。

◆ 日本初のマヨネーズ誕生

関東大震災後の復興をきっかけに、街には西洋化の波が押し寄せました。衣食住の洋風化が進むのを見て、マヨネーズが受け入れられる時がきたと確信した中島は、1925年3月ついに日本初のマヨネーズの製造に踏み切ります。商品名はキユーピーマヨネーズ。誰からも愛されるようにと名付けられました。

初年度の売り上げは120箱（600kg）。マヨネーズという言葉さえ知られていない時代だったので、整髪料（ポマード）と間違えられたというエピソードもあるほどです。

発売当初のキユーピーマヨネーズ

◆ 家庭の定番調味料として大活躍！

マヨネーズはやがて世間に広まり、1941年の年間出荷量は10万箱（約500トン）近くまで伸びました。しかし、第二次世界大戦のために原料入手が困難になると、「よい原料がなければマヨネーズを作るべきではない」と製造を中止。その後、製造を再開したのは終戦から3年たった1948年のことでした。

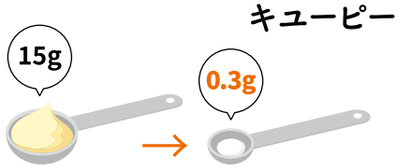
卵黄がたっぷりで、コクとうま味のあるキユーピーマヨネーズは日本の米食文化と相性もよく、徹底した合理化によって価格も下がり、マヨネーズ市場は飛躍的に発展しました。現在、マヨネーズは家庭に欠かせない調味料の一つになっています。

現在のキユーピーマヨネーズ

キユーピーマヨネーズ 豆知識

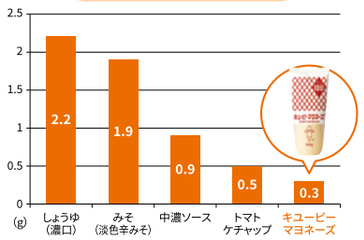
キユーピー マヨネーズの塩分、実はこれだけ！

※日本食品標準成分表2015年版（七訂）参照

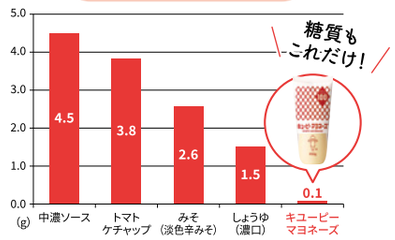


マヨネーズの塩味を「濃く」感じる人が多いようですが、大さじ約1杯（15g）あたりの食塩相当量は0.3gです。
「塩少々」が0.5g程度と言われていますが、それよりも少ない量です。

15g（約大さじ1杯）当たりの食塩相当量



15g（約大さじ1杯）当たりの糖質量



こんな使い方もあったんだ！マヨネーズキッチン

マヨネーズの様々な使い方をご紹介しています。

マヨ炒めレシピ

マヨ鶏レシピ

マヨ焼きレシピ

裏ワザレシピ

レシピはこちらから！

チキンのオイマヨソテー

マヨネーズ×オイスターソースでコクと旨みがアップ！

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約347kcal	約1.1g	約20分

材料（2人分）

鶏むね肉……1枚
a
- オイスターソース……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- キユーピーマヨネーズ……大さじ1

サラダ油……適量
グリーンリーフレタス……2枚
ミニトマト……4個

作り方

1. グリーンリーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
2. ボウルにaを合わせる。
3. 鶏むね肉はそぎ切りにして、2のボウルに入れ10分漬ける。
4. フライパンにサラダ油を温め、3を入れて両面焼く。火が通ったら残りの3のたれを加え、絡めて焼く。
5. 器に4を盛り付け、1を添える。

主菜
- 鶏むね肉
- グリーンリーフレタス
- ミニトマト

kewpie

キユーピーマヨネーズ ＋ しょうゆ
キユーピーマヨネーズ ＋ おろしにんにく

手軽にアレンジ
まぜマヨ

マヨネーズと調味料や食材をまぜて手軽に味変ができる「まぜマヨ」。
家にある食材で簡単アレンジ！

マヨネーズ＋調味料の組み合わせたくさん♪
おすすめレシピ紹介中！

まぜマヨ特設サイトはこちら

主菜

● HARA★NARU焼肉赤だれ ● 玉ねぎ ● 人参 ● キャベツ ● 切もち ● 小ねぎ

HARA★NARUトッポギ風野菜炒め

甘辛〜く炒めたおもちとたっぷり野菜が美味!

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約330kcal	約1.9g	約20分

材料（4人分）

HARA★NARU焼肉 赤だれ
甘辛ヤンニョムダレ
（牛肉）……200g
玉ねぎ……100g
人参……50g
キャベツ……100g
アクシアル
生杵つき切もち……3個
小ねぎ……2本
サラダ油……小さじ3

a
コチュジャン
……大さじ1/2
酒……大さじ2
砂糖……大さじ1
醤油……大さじ1
水……100ml
おろしにんにく
……小さじ1/2
塩……小さじ1/2

作り方

1 玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切りにする。キャベツはひと口大に切る。
2 切もちは縦3等分に切ってトースターで焼く。
3 小ねぎは小口切りにする。
4 aの調味料を混ぜ合わせる。
5 フライパンにサラダ油小さじ1を温め、1を炒めて油がまわったらとり出す。
6 5のフライパンにサラダ油小さじ2を温め、HARA★NARU焼肉を炒める。
7 6に4を入れて煮立て、5を戻し入れ2を入れてとろみがつくまで煮る。
8 器に7を盛り付け、3をのせる。

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。
Hana-well

Hana-well
かぐら南蛮味噌を
使ったおいしい
食べ方をご紹介!

伝統を継承する
とちお油揚げ。

江戸時代から続く栃尾の油揚げは、新潟県産大豆を使用してつくられていました。その伝統を継承するため、新潟県産大豆を使用して昔ながらの製法でつくり上げたのが、「Hana-well 新潟県産大豆のとちお油揚げ」です。豆腐の状態で、ひと晩冷蔵庫で寝かせることにより、外は「カリッ」中は「ジュワッ」な食感がお楽しみいただけます。極厚造りの肉厚な油揚げを、様々なアレンジメニューでお召し上がりください。

主菜

● 豚肉 ● 玉ねぎ ● しょうが ● キャベツミックス

Yummy! ケチャポークチャップ

ケチャップの甘酸っぱい味つけが食欲をそそる一品です。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約456kcal	約2.6g	約15分

材料（2人分）

豚ロース肉薄切り
……200g
塩・こしょう……少々
薄力粉……適量
玉ねぎ……80g
サラダ油……大さじ2

a
カゴメ
トマトケチャップ
……大さじ3
Yummy!
ガーリック＆ペッパー
……大さじ3
おろししょうが……適量
アクシアル
キャベツミックス……1袋

作り方

1 豚肉は塩・こしょうする。周りに薄力粉をまぶす。
2 玉ねぎは1枚ずつはがして、くし形切りにする。
3 aの調味料を混ぜ合わせる。
4 フライパンにサラダ油を温め、2の玉ねぎを入れてさっと炒め、端に寄せる。1を入れて火が通るまで焼く。
5 玉ねぎと混ぜ合わせ、3を入れて絡める。
6 器に5を盛り付け、キャベツミックスを添える。

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。
Hana-well

オーガニック
アガベシロップ

植物生まれ、低GIの甘味料。

アガベは乾燥地帯のわずかな雨水だけで育つ植物で、荒地でも栽培でき、乾燥地帯の緑化に貢献するサステナブルな作物です。アガベシロップはアガベから採れる100％天然の甘味料で、香料や保存料などの添加物は不使用。食後の血糖値上昇が緩やかな低GI食品として注目されています。甘味度は砂糖の約1・3倍と言われ、少量でもしっかり甘みを感じられるヘルシーな甘味料です。

「Hana-well オーガニックアガベシロップ」はクセがなくすっきりした甘さが特長です。はちみつや砂糖の代わりにヨーグルトにそのままかけたり、コーヒーや紅茶に入れたり、手軽にお使いいただけます。水にすぐ溶けるので、毎日の料理で砂糖やみりんの代わりに活躍します。はちみつのように低温で固まらず、使いたいときにサッと使えて便利です。

主菜

サーモンのトマトパッツァ

トマトソースで煮込むだけ! 見ばえバッチリ、おもてなしにお勧めです。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約196kcal	約0.9g	約35分

※砂出し時間除く

材料（4人分）

- サーモン切り身.... 3切れ
- 塩・こしょう.....少々
- あさり.....100g
- 新じゃが芋.....2個
- キャベツ.....300g
- アスパラ.....3本
- カゴメ 基本のトマトソース .....1缶（295g）
- Hana-well エクストラバージン オリーブオイル
- オーガニック.....適量
- 黒こしょう.....適量

作り方

1. あさりは砂出しをする。
2. サーモンは塩・こしょうする。
3. 新じゃが芋は皮をよく洗い、ひと口大に切って耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで3〜4分加熱する。キャベツはひと口大に切る。
4. アスパラは根元の皮をむいて半分に切り、ラップで包む。電子レンジで2分ほど加熱して火を通し、4cm長さに切る。
5. フライパンに基本のトマトソースを入れて温め、1・2・3を並べる。沸騰したら蓋をして中火で10分ほど蒸し煮にする。
6. 5に4を加え、オリーブオイルをかける。
7. 器に6を盛り付け、黒こしょうをふる。

- サーモン
- あさり
- 新じゃが芋
- キャベツ
- アスパラ
- トマトソース

カレー

トマトジュースで濃厚キーマカレー

デルモンテとカレーの名店「SPICY CURRY 魯珈」コラボメニューです。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約1,063kcal	約3.4g	約25分

材料（4人分）

- 玉ねぎ.....1個
- しめじ..... 100g
- サラダ油..... 大さじ3
- クミンシード..... 小さじ2
- おろしにんにく ...大さじ1/2
- おろししょうが ...大さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ
- 合い挽き肉..... 400g
- デルモンテ リコピンリッチ トマト飲料.....400ml
- カレールウ（中辛）.....80g
- キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 小さじ1
- ごはん..... 800g
- 温泉卵.....4個
- パセリみじん.....適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石突をとり、粗みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて弱火で加熱し、クミンシードを入れて炒める。10秒ほど炒めて気泡が出てきたら一度火を止め、おろしにんにく・おろししょうがを入れ、弱火で軽く炒める。
3. 弱火のまま玉ねぎを加えてさっと炒め、全体に油がまわったらしめじ・塩を加えて全体がしんなりするまで炒める。
4. 3に合い挽き肉を入れてほぐすように炒める。肉に火が通ったら一度火を止め、リコピンリッチトマト飲料を入れて弱火で加熱する。
5. 4が煮立ったら火を止め、カレールウを入れてよく混ぜる。ルウが溶けたらいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆを加え、再度弱火で5分ほど加熱し、全体が温まったら火を止める。
6. 器にごはんを盛り付け、5をかける。温泉卵をのせ、パセリをふる。

- 合い挽き肉
- 玉ねぎ
- しめじ
- にんにく
- しょうが
- リコピンリッチトマト飲料
- 温泉卵

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

手軽に栄養補給！

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

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。

カリフォルニア産アーモンドのおいしさ

アーモンド・ブリーズ 無糖

アーモンド・ブリーズ 微糖

日々のコンディショニングと、快活で若々しい気分をサポート。
大人の健康・美容を応援する飲料です。

※商品によっては一部取り扱いのない店舗がございます。

SPICY CURRY ROKA 魯珈 × Kurashiru

Del Monte Quality デルモンテ × 有名シェフコラボ

リコピンリッチ®でプロの味！無水調理で甘みと旨みがぐっと濃厚に！

「SPICY CURRY 魯珈」店主 齋藤 絵理 さん

東京に生まれ、カレー好きの両親のもとで育つ。大学在学中は魯肉飯専門店でアルバイトをし、2008年カレーの名店「エリックサウス」入社。7年間の修行後、2016年「SPICY CURRY 魯珈」をオープン。2017年から2年連続で『JAPAN MENU AWARD』の3つ星を受賞。2017年『Japanese Curry Awards』で新人賞を受賞し、開店からわずか2年で名店の仲間入りをする。

トマトジュースで濃厚キーマカレー

Kurashiruのレシピ動画はこちら▶

kikkoman

簡単! 揚げずにえびマヨ

プリプリのえびがまろやか、ごはんがぐっと進みます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約202kcal	約0.4g	約15分

作り方

1 えびは背ワタをとり、殻をむく。
2 小ねぎは小口切りにする。レタスはちぎる。
3 aの調味料を混ぜ合わせる。
4 フライパンにサラダ油を温め、1を炒める。
5 4のえびに火が通ったら火を止め、3を入れて絡める。
6 器に5を盛り付け、あげ玉をのせ、2を飾る。お好みでくし形に切ったレモンを添える。

材料（2人分）

殻付きバナメイえび ……150g
小ねぎ……1本
レタス……少々
レモン……適量
サラダ油……小さじ1
アクシアル
あげ玉……15g
a
- アクシアル あじわい牛乳 ……小さじ2
- 砂糖……小さじ1/2
- キユーピー マヨネーズ ……大さじ1.5

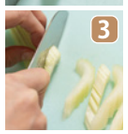
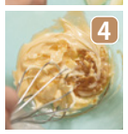
肉厚もちいかの塩こうじマヨ炒め

塩こうじとマヨネーズがいかの旨みを引き立てます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約124kcal	約0.9g	約10分

作り方

1 玉ねぎは1枚ずつはがしてくし形切りにする。
2 アスパラは根元の皮をむいて斜め切りにする。
3 セロリは斜め切りにする。
4 塩こうじとマヨネーズを混ぜ合わせる。
5 フライパンにサラダ油を温め、1・2を入れて炒める。火が通ったら3・いかを入れて炒め、4を入れて味をつける。最後に醤油を入れる。

材料（4人分）

肉厚もちいか……100g
玉ねぎ……100g
アスパラ……4本
セロリ……1/2本
サラダ油……小さじ2
- Hana-well 極醸玄米入り 塩こうじ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ3

醤油……小さじ1/2

※「Hana-well 極醸玄米入り塩こうじ」は6月上旬発売予定です。

たことわかめのチャーハン

たこの食感とわかめの旨み溢れるパラパラチャーハンです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約511kcal	約2.5g	約10分

材料（2人分）

- ごはん……330g
- 卵……2個
- サラダ油……大さじ2

壺旨たこ……50g
リケン ふえるわかめちゃん 韓国……2g
長ねぎ……1/2本
レタス……2枚
リケンのノンオイル 青じそ……大さじ3

作り方

1 温かいごはんに割りほぐした卵を入れ、よく混ぜ合わせる。サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
2 壺旨たこはひと口大に切る。
3 ふえるわかめちゃんは水に入れて戻す。
4 長ねぎはみじん切りにする。
5 フライパンに1を入れ、パラパラになるまで炒める。
6 5に2・3・4を入れて炒め、ノンオイル青じそを入れて味をつける。最後にレタスをちぎって加える。

めん

●シーフードミックス ●にんにく ●カットトマト ●パセリ

ワンパン! シーフードトマトパスタ

包丁いらず! フライパン1つで手軽に作れます。

栄養成分（1人分）		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約553kcal	約2.6g	約25分

※解凍時間除く

作り方

1 シーフードミックスは水につけて解凍する。
2 フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れ、弱火にかける。
3 2に水気をふきとった1を入れ、さっと炒める。
4 3に水・カットトマト・塩小さじ1/2を入れてひと煮立ちさせ、スパゲティを加える。
5 ひと混ぜして蓋をして、時々混ぜながら中火で表示時間通り加熱する。汁気がなくなったら塩・こしょうで味を調える。
6 器に5を盛り付け、パセリみじんをかける。

材料（2人分）

スパゲティ……200g
アクシアル
シーフードミックス
……1袋
おろしにんにく
……小さじ1
水……300ml
クッチーナ カローレ
カットトマト
……1パック（390g）
オリーブオイル
……大さじ2
塩……小さじ1/2
塩・こしょう……少々
パセリみじん……適量

※「クッチーナ カローレ カットトマト」は6月上旬発売予定です。

中華くらげとわかめの冷やしうどん

酢醤油でさっぱりサラダ感覚、具だくさんのうどんです。

栄養成分（1人分）		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約697kcal	約9.9g	約15分

作り方

1 うどんはゆでて水にはなし、水気をきる。
2 きゅうりはせん切りにする。ミニトマト・ゆで卵は半分に切る。サラダチキンは細くさく。
3 カットわかめは水に入れて戻す。
4 aの調味料を混ぜ合わせる。
5 器に1を盛り付け、2・3・中華くらげをのせ、4をかける。

材料（4人分）

アクシアル
さぬきうどん（冷凍）
……4玉
きゅうり……1本
ミニトマト……4個
アクシアル
サラダチキン
（プレーン）……1袋
アクシアル
カットわかめ……4g
中華くらげ……20g
ゆで卵……2個
a
水……120ml
酢……90ml
醤油……90ml
砂糖……大さじ4
ごま油……大さじ2
鶏がらスープの素
……小さじ1

めん

●きゅうり ●ミニトマト ●ゆで卵 ●サラダチキン ●わかめ ●中華くらげ

副菜

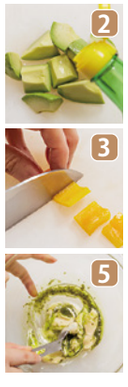
●ミニトマト ●アボカド ●パレルモ ●ボイルえび

トマトとアボカドのバジルマヨサラダ

濃厚でボリューミーなごちそうサラダです。

栄養成分（1人分）		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約164kcal	約0.4g	約15分

作り方



1 ミニトマトは半分に切る。
2 アボカドはひと口大に切り、レモン汁をふる。
3 パレルモはひと口大に切る。
4 えびは尾をとって半分に切る。
5 ボウルにバジルマヨソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
6 5に1・2・3・4を入れて和える。

材料（4人分）

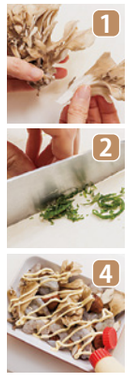
ミニトマト……4個
アボカド……1個
レモン汁……少々
パレルモ（黄）…1/2個
ぷりぷりボイルえび
……8尾
<バジルマヨソース>
バジルソース
……大さじ1
マヨネーズ…大さじ3
こしょう……少々

まいたけと椎茸のえびマヨ焼き

マヨネーズのコクできのこの旨みがグンと上がる!

栄養成分（1人分）		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約56kcal	約0.3g	約15分

作り方



1 まいたけは小房に分ける。椎茸は軸をとってひと口大に切る。
2 大葉はせん切りにして水にはなす。
3 えびは背ワタをとり、酒・塩をふる。
4 耐熱容器に1・3を入れ、塩・こしょうしてマヨネーズをかける。
5 4をオーブントースターに入れ、焼き色がつくまで10分ほど焼く。
6 5に大葉をのせる。

材料（4人分）

まいたけ……100g
椎茸……6枚
大葉……4枚
むきえび……8尾
酒……大さじ1
塩……少々
塩・こしょう……少々
キユーピー
マヨネーズ……適量

主菜

●まいたけ ●椎茸 ●大葉 ●むきえび

あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 阿賀野店 です

2025年3月末にオープン!

店長の「かねこ」です！

阿賀野店は、水原店がこれまで歩んできた25年間の流れを引き継いで、2025年3月末にオープンしました。店舗近隣には白鳥で有名な瓢湖があり、ピーク時には6,000羽の白鳥が飛来します。阿賀野バイパスが6月8日に全面開通することで、新潟市や阿賀野方面からのアクセスも良くなりますので、ぜひお立ち寄りください。

お店情報 [原信 阿賀野店]

住　　所　新潟県阿賀野市百津60
電話番号　0250-47-3995
営業時間　9:00〜24:00
駐 車 場　259台

こんなお店です

地元メーカーとのコラボ

ヤスダヨーグルト様のヨーグルトを使った商品を販売しています。ヨーグルトと味噌を合わせて漬けた銀鮭や、ヨーグルトカスタードのワッフルなど、地元ならではの味わいです。

市場直送!豊富な鮮魚

新潟、佐渡を中心に鮮度抜群の地魚を市場から直送しています。ご家庭でも調理しやすいよう、身おろし加工のサービスも行っています。お気軽にご利用ください。

華やか!ローストビーフ

種類豊富に並ぶローストビーフデリは、店内でスライス・調理しています。中でも人気はローストビーフ寿司とローストビーフバーガー。ぜひ一度お試しください。

お料理紹介 [簡単料理]

ヤスダヨーグルト味噌漬鮭のごちそうサラダ

つくってくれたのは…

はせがわさん

ポイント

阿賀野店にちなんでヤスダヨーグルト味噌漬の鮭を使いました。グリークヨーグルトを使うと水分が出ず、具材をまとめ上げてくれます。お好みの味のシーズニングで作れますよ。

材料（2人分）

極醸 銀鮭大切り
ヤスダヨーグルト
味噌漬……1切れ
じゃが芋……2個
ブロッコリー……1/2株
ゆで卵……2個
グリークヨーグルト
……100g
アンチョビポテト
シーズニング……1袋
ミニトマト……4個

作り方

1 鮭は焼く。冷めたら骨をとり除き、大きめにほぐす。
2 じゃが芋はひと口大に切る。たっぷりのお湯でゆで、火が通ったらしっかりと湯切りし、半量のシーズニングをかけて下味をつける。
3 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
4 ゆで卵は縦4等分に切る。
5 ボウルに1〜4を入れ、残りのシーズニングをかける。ヨーグルトを入れてざっくり混ぜ合わせる。
6 器に5を盛り付け、ミニトマトを飾る。

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

カレー風味のチキントマトチーズ焼き

ジューシーなチキンをトマトとチーズが引き立てます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約330kcal	約2.0g	約25分

作り方

1 玉ねぎは薄切りにする。トマトは2cm角に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。
2 フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら玉ねぎを端に寄せ、新潟カレー唐揚げを入れる。
3 中火にしてしめじを加え、新潟カレー唐揚げに焼き色がついて火が通るまで焼き、混ぜ合わせる。
4 3にトマトをのせて両端に寄せ、真ん中にチーズを入れて蓋をし、チーズがとろけるまで中火で加熱する。パセリみじんをふる。具材にチーズを絡めながら食べる。

材料（4人分）

鳥専門店 せきとり監修
新潟カレー唐揚げ
……300g
玉ねぎ……1個
トマト……1個
しめじ……1袋
アクシアル
ナチュラル
ミックスチーズ…100g
サラダ油……大さじ2
パセリみじん……少々

主菜
- カレー唐揚げ
- 玉ねぎ
- トマト
- しめじ
- チーズ

アガベで! 梅シロップのあんみつ

梅の上品な香りがフワッ! 甘酸っぱい寒天が爽やかです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	ナトリウム	所要時間
約213kcal	約4.2mg	約30分

※おく時間・冷やし固める時間除く

作り方

<梅シロップ>
1 梅は洗い、水気をふいてヘタをとる。
2 ガラス瓶に梅とアガベシロップを交互に入れる。冷暗所で2週間から1か月おく。時々瓶を揺らして混ぜる。

<あんみつ>
3 鍋に水・粉寒天を入れて火にかける。粉寒天が溶けたら1分ほど加熱し、梅シロップ200mlを入れる。型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
4 キウイは食べやすく切る。
5 3が固まったら角切りにする。
6 梅ソースの材料を混ぜ合わせる。
7 器に5・4・汁気をきったフルーツ缶を盛り付ける。6をかけ、あんこをのせる。

材料（4人分）

<梅シロップ・作りやすい分量>
青梅……500g
Hana-well
オーガニック
アガベシロップ
……1本（330g）
<あんみつ>
梅シロップ……200ml
水……300ml
粉寒天……4g
キウイ……1個
フルーツミックス缶
……100g
手造りあんこ
（粒あん）……適量
<梅ソース>
梅シロップ……200ml
水……300ml

デザート
- 青梅
- アガベシロップ
- キウイ
- フルーツミックス缶
- あんこ

原信ネットスーパー

※新潟県内（佐渡市、粟島浦村を除く）限定サービスです。

おうちでショッピング♪

新規会員募集

キャンペーン実施中!!

ご登録はこちらから▼

原信ネットスーパー

新規会員登録で100円クーポンご利用いただけます♪

※詳細は「原信ネットスーパー」のサイト内をご覧ください。

早くて便利なお届けサービス。

スタンダード Standard

ネットでパッとお買い物　当日ご注文 ▶ 当日配達

注文・配達	当日午前10時までの注文で当日配達
配送料	600円（税抜）660円（税込）
お買い上げ金額	1,200円（税抜）～50,000円（税抜）
支払方法	代金引換　手数料100円（税抜）110円（税込） クレジット決済　手数料無料

品揃え豊富で大満足。

業者の方の仕入にも！

プロ PRO

まとめ買いでお買い物時間を節約　前日ご注文 ▶ 翌日配達

注文・配達	前日午前11時までの注文で翌日配達
配送料	500円（税抜）550円（税込）
お買い上げ金額	3,000円（税抜）～80,000円（税抜）
支払方法	代金引換　手数料100円（税抜）110円（税込） クレジット決済　手数料無料 口座引落　法人様が対象です。ご希望の法人様はお問合せください。 ※事前に審査が必要です。場合によっては受付できない場合がございます。

レシピナビ 読者アンケート カレーに入れる具材を教えてください！

おすすめ具材をご紹介♪ おうちカレー、何を入れますか？

■ドライキーマカレーに玉ねぎ・人参のみじん切り、ピーマンの小さめ角切り、コーン缶、ちくわのみじん切りを加えると、味わい深くおいしく仕上がると思います。
（女性／ご利用店舗 原信村上インター店）

■里芋ですね。カレーに粘り気が出て、いつもと違うおいしさになります。
（男性／ご利用店舗 原信五泉店）

■牛脂です。野菜や豚肉を牛脂で炒めると、ポークカレーでもビーフカレーのようなコクがでます。ポイントは3個くらいの多めの牛脂でしっかり焦げ目がつくまで炒めること。お試しあれ。
（女性／ご利用店舗 原信新津店）

■中辛のカレーにバナナを入れると、ピリ辛の中に丁度良い甘みがつきます。
（女性／ご利用店舗 原信関屋店）

■鯖缶です。カレールウを入れる直前に鯖缶（水煮、味噌煮どちらでもOK）を汁ごと入れ、たっぷりのおろしにんにく、しょうがを入れます。魚の臭みもなくおいしいです。
（女性／ご利用店舗 原信柏崎東店）

■カレーを作る時は玉ねぎをとろけるまで炒め、隠し味に味噌を少し入れます。
（女性／ご利用店舗 原信女池店）

■にんにくです。我が家はすりおろしと粗切りにして入れます。栄養満点！風邪なんてひきません！にんにくの皮をむいて冷凍保存して常備しています。
（女性／ご利用店舗 原信荒川店）

■我が家では肉の代わりに厚揚げを小さく切って、カレーに入れていただきます。カレールウと厚揚げがとても合い、ヘルシーなのでおすすめです。
（女性／ご利用店舗 原信十日町店）

■一般的な具材にプラスして、鶏手羽元となすを入れます。鶏手羽元は煮るほど柔らかくなり、肉がポロリとほぐれます。そこになすがいい味わいを出してくれます。
（女性／ご利用店舗 ナルス南高田店）

■定番の野菜にれんこんの乱切りを加えます。煮崩れなく食感も楽しめて、おいしく食べられます。
（女性／ご利用店舗 原信河渡店）

■ズッキーニやなすなどを輪切りにして、軽く炒めてトッピングしてもおいしいです。
（女性／ご利用店舗 原信阿賀野店）

■筑前煮の具材をだし汁で煮てカレールウを溶くと、和風カレーになっておいしいですよ。
（女性／ご利用店舗 原信五十嵐東店）

レシピナビ PRESENT プレゼント

■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なすのおすすめの食べ方（8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「6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。
https://www.harashinnarus.jp/

応募フォームはこちらから

■応募締切 2025年6月30日（月）　ハガキ：当日消印有効　ホームページ：当日中まで受付

※④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 ハウス食品　5名様
ジャワカレー シェフズアレンジセット（焙煎スパイス仕立て102g×1個、鮮烈スパイス仕立て100g×1個）

② キユーピー　5名様
キユーピーセット（マヨネーズ450g×1個、ハーフ400g×1個）

③ カゴメ　5名様
じょうずに野菜セット（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、豚肉と玉ねぎのデジブルコギ用ソース180g×各1個）

④ サッポロビール　4名様
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。
お問合先／レシピナビ編集室 電話（025）284-1737

次号予告 7月1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)
<お問合先／販促室 電話（0258）66-6716>
料理協力：新潟調理師専門学校

Harashin 原信 ナルス
Axial RETAILING アクシアル リテイリング

とろける、脂の甘み
垂涎の玉響

極うなぎ

静岡県産原料

口溶けの良いやわらかさ。
きめ細やかな脂のり。
素材を活かすこだわりのたれ。

【お渡し日】
2025年
7月17日(木)
～20日(日)
【お渡し時間】
10時～20時

【ご予約締切日】
2025年
7月15日(火)
※一部の商品は、
締切日が異なります。

7月19日(土)は
土用丑の日

ご予約承り中

※写真はイメージです

ファイルの時、穴あけ目安位置にご利用ください。

スマホで予約

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。
※優待券は7月21日(月)からご利用いただけます。
※有効期限:2025年8月31日(日)まで。
※一部割引除外商品がございます。

ネット予約承ります。

ネット予約はこちらから!

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
※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。

さらに! 【ネット予約限定 Wチャンス!】 抽選でプレゼント!

抽選で500名様に
「100円クーポン（500円分）」プレゼント!

詳しくは店頭設置のパンフレットの裏面をご確認ください。

VEGETABLE OIL INK
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。