

レシピナビ 3

カンタン! おいしい! ヘルシー!



春のお祝い料理



春のお祝い料理



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!



HONEY はちみつふえす

はちみつのおいしさ再発見

3月上旬
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。

3月10日〜16日は、はちみつふえす！
アカシアのやさしい香り

はちみつはミツバチが集めた花の蜜が原料で、花の種類によって風味が異なる天然の甘味料です。はちみつは大きく分けると1種類の花から集められた「単花蜜」とたくさんの花から集められる「百花蜜」があり、新発売の「純粋アカシアはちみつ」はアカシアの花から集められた「単花蜜」です。アカシアの上品な香りとクセのない甘さが特長で、さっぱりとした甘さと上品な味わいはどんな料理にも合わせやすく、料理の風味を損ねません。

使いやすいサイズと価格

「純粋アカシアはちみつ」は100%ピュアなはちみつです。砂糖を加えたり、色や風味を調整したりせず、自然な甘みをお楽しみいただけます。「純粋アカシアはちみつ」は、アカシアはちみつ産地から直送し、純粋はちみつながらも価格をおさえた商品です。大容量の1000gの他に100gのお試しサイズもご用意しています。ヨーグルトやパンにそのままかけるのもおすすめ、砂糖の代わりに煮物などにもお使いいただけます。ミツバチのイラストが目引くパッケージを、ぜひ手にとってみてください。

はちみつのコクと旨み はちみつ活用レシピ

03 子ども大好きな味
鶏肉のハニーケチャップ炒め
12ページに掲載

02 さっぱりソース
鮭のムニエルはちみつマリネソース
8ページに掲載

01 やわらかジューシー豚肉のはちみつ生姜焼き
webサイトに掲載

05 はちみつ×調味料
ミックスフライのいろいろはちみつディップ
6ページに掲載

04 甘酸っぱいデザート
レモンとりんごのジンジャーはちみつ漬け
14ページに掲載

レシピナビwebサイトからもレシピをご覧ください

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

チーズのおいしさ再発見♪

チーズフェス Cheese Fes



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。



様々な使い方を楽しむ

ほどよい濃厚さが楽しめる「アクシアルナチュラルミックスチーズ」は、和洋・中、幅広い料理に馴染みます。チーズをのせてこんがり焼けば香ばしさをアップ、クリーム系ソースにチーズを混ぜればまろやかな味わいになります。

選べる3サイズ

便利な使い切りタイプの100g、使いやすい200g、たっぷり使える400gと選べる3タイプのサイズを用意しています。用途に合わせてお選びいただけます。

食べやすいブレンド

「アクシアルナチュラルミックスチーズ」は濃厚な味わいのゴーダチーズと、食べやすくクセのないモッツァレラチーズをバランスよくブレンドしました。加熱するとチーズの旨みや伸びの良さ、もちもち食感が楽しめます。

3月3日〜9日はチーズフェス！

チーズでおいしさUP! 絶品チーズレシピ

03 チーズと味わう温野菜
フライパン温野菜のチーズソース
9ページに掲載

02 肉おかずとも好相性
鶏肉のトマトチーズ焼き
webサイトに掲載

01 トッピングでとろけるおいしさ
シカゴピザ風トースト
webサイトに掲載

05 チーズソースでコク旨
とろ〜りチーズのハヤシライス
10ページに掲載

04 パリッと焼いておつまみに
シーフードのピザ風チーズ焼き
5ページに掲載

レシピナビwebサイトからもレシピをご覧ください

だし

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アクシアルオリジナルシリーズです。



かつ重

おいしいわけ

- ◆とんかつが大きくなりました。
- ◆かつお、さば、焼きあごの3種一番だし使用。
- ◆だしの旨みと地養卵の甘みが広がります。



餃子のついで

おいしいわけ

- ◆ほんのりだし香とろっとクリーミーな生地。
- ◆とろける生地とぷりぷり食感のたこが生み出す旨みのハーモニー。



切干大根

おいしいわけ

- ◆有機栽培の大根を使用。
- ◆4種類のだし、醤油、みりん、希少糖を加えて、食べ飽きないやさしいおいしさを実現。



中華からげ

おいしいわけ

- ◆ごまの風味が香る中華からげにかつおだしを加え、風味を引き立てました。



茶碗むし

おいしいわけ

- ◆かつお節・昆布だし・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。



味の山

おいしいわけ

- ◆有明海産のりを100%使用。
- ◆かつお節でだしの味を深め、塩分を抑えました。



おいしさと、やさしさを。
Hana-well

It's just like flowers are blooming!
Smiles Bring More Smiles
Let smiles bloom like flowers for the people, the world, and the future.

有機 トマトケチャップ



ラベルアートはまちごと美術館CotoCotoアーティストである大森 真奈さんの作品を使用しています。



3月上旬
発売予定



※商品画像はイメージです



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。

甘さすっきり、フレッシュトマトのケチャップ。

原信ナルスのオリジナルブランド「Hana-well (ハナウェル)」のラインナップに、この春新たにケチャップが加わりました。
「Hana-well 有機トマトケチャップ」は完熟有機トマトを使用した、有機JAS認定のケチャップです。自然の旨みを凝縮し、甘さと酸味にこだわって作りしました。
ケチャップの多くは、トマトを原料に砂糖で甘さを調整して作られますが、「Hana-well 有機トマトケチャップ」は砂糖の代わりに植物由来の100%天然甘味料「Hana-well オーガニックアガベシロップ」を使い、クセのないすっきりとした自然な甘さを追求しました。酸味は2種の有機ビネガーをブレンドしてプラス。香り豊かな有機ホワイトグレープビネガーと、酸味の立つ有機スピリットビネガーで、風味豊かに仕上がります。自然本来の甘さと適度な酸味が特長の、バランスのとれた味わいのケチャップです。
「Hana-well 有機トマトケチャップ」は、完熟有機トマトを収穫から24時間以内加工したトマトペーストを使用しています。鮮度・品質にもこだわったフレッシュなケチャップです。ケチャップ自体を炒めるとより甘さが引き立ち、いつものケチャップメニューがよりおいしく仕上がります。ぜひお試しください。

お肉と炒めてさらにおいしい!

Hana-well
オーガニックソースと作る
ポークチャップ



- 【材料(4人分)】
- 焼肉セット(豚肉).....240g
 - 塩・こしょう.....少々
 - 薄力粉.....大さじ2
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - しめじ.....100g
 - サラダ油.....大さじ1
 - バター.....10g
 - Hana-well 有機トマトケチャップ.....大さじ6
 - Hana-well オーガニックソース.....大さじ1
 - 水.....150ml
 - 塩・こしょう.....少々

- 【作り方】
- 1 豚肉は塩・こしょうして、まわりに薄力粉をまぶす。
 - 2 玉ねぎはくし形切りにする。しめじは石突をとって小房に分ける。
 - 3 フライパンにサラダ油を温め、1を焼く。火が通ったらとり出す。
 - 4 3のフライパンをきれいにしバターを入れる。玉ねぎ・しめじの順に炒め、トマトケチャップを加えて炒める。さらにオーガニックソース・水を入れ、煮立ったら3を戻し入れてトロミがつくまで煮る。塩・こしょうで味を調える。



12ページに掲載

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、メンズにおすすめの
レシピです。

シーフードのピザ風チーズ焼き

パリパリ食感とほどよい塩気がたまらないおつまみです。

栄養成分(1枚分)	エネルギー 約 43 kcal	食塩相当量 約 0.4g	所要時間 約 25分
-----------	--------------------	-----------------	---------------



買い物のコツ！

「アクシアル ナチュラルミックスチーズ」はピザやグラタンのトッピングはもちろん、フライパンでこんがり焼くだけでちょっとした一品に。ピザ生地風のチーズに具材をのせれば、手軽なおつまみとして楽しめます。

材料(10枚分)

アクシアル ナチュラルミックス	サラダ油	少々
チーズ	塩・こしょう	少々
アクシアルシーフードミックス(冷凍)	パセリみじん	適量
玉ねぎ	粗挽き黒こしょう	適量
		1袋(165g)
		100g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。シーフードミックスは解凍し、いかは5mm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらシーフードミックスを入れ、火が通るまで炒めて塩・こしょうをふり、とり出す。
- 3 2のフライパンをきれいにし、チーズを10gずつ入れて丸く形作る。火にかけ、チーズがとろけてきたら2をのせてチーズがパリッとするまで中火で焼く。計10枚焼く。最後にパセリと黒こしょうをふる。



YouTube 原信ナリス
レシピナビ公式チャンネルにて
レシピ動画公開中

副菜

● チーズ

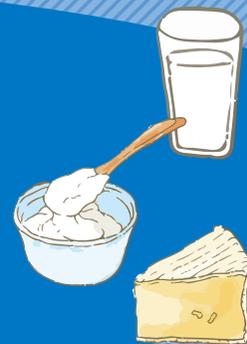
● 玉ねぎ

● シーフードミックス

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。

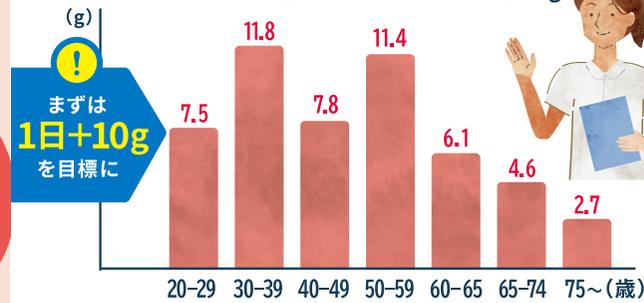
たんぱく質はダイジ



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？

たんぱく質摂取目標量に対する実態※との差分(g)



出典：たんぱく質摂取目標量：日本人の食事摂取基準(2020年版)、身体活動レベルIIを参照
※たんぱく質摂取実態：国民健康・栄養調査 令和元年 中央値を参照

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

モッツアレラチーズといちごのサラダ

食感を楽しむ、ちょっぴり大人の華やぎサラダ。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 260 kcal	食塩相当量 約 0.9 g	所要時間 約 15 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| クラフトひとくちフレッシュ
モッツアレラ.....1袋 | <ドレッシング>
塩.....小さじ1/2 |
| いちご.....5個 | 酢.....大さじ2 |
| アクシアル4種ミックスナッツ
素焼き.....40g | オリーブオイル.....大さじ4 |
| れんこん.....200g | こしょう.....少々 |
| 塩.....少々 | |
| 酢.....少々 | |
| ベビーリーフ.....1袋 | |

作り方

- 1 ひとくちフレッシュモッツアレラはキッチンペーパーで水気をしっかりふきとる。
- 2 いちごは半分に切る。ミックスナッツは粗く刻む。
- 3 れんこんは輪切りにしてゆでる。ザルに上げ、塩・酢で下味をつける。
- 4 ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 5 器にベビーリーフ・1・2・3を盛り付け、ドレッシングをかける。

ミックスフライのいろいろはちみつディップ

サクッと相性抜群!はちみつ仕立ての3種ディップソース。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 777 kcal	食塩相当量 約 2.4 g	所要時間 約 15 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 旨み醤油香るはらナルから揚げ.....4個 | <はちみつマヨソース>
純粋アカシアはちみつ.....大さじ1 |
| サクフリ!海老フライ.....4本 | キユーピー マヨネーズ.....大さじ3 |
| 脂ののったふくらあじフライ.....2枚 | レモン汁.....大さじ3 |
| フリフリ!エビカツ.....4切れ | <ハニーマスタードソース>
純粋アカシアはちみつ.....大さじ2 |
| アクシアル5種の野菜のリーフサラダ.....1袋 | キユーピー マヨネーズ.....大さじ4 |
| <はちみつタルタル>
ゆで卵.....1個 | 玉ねぎ.....30g |
| 純粋アカシアはちみつ.....大さじ1 | キユーピー あらびきマスタード.....大さじ1 |
| a キユーピー マヨネーズ.....大さじ3 | 酢.....小さじ2 |
| 塩.....小さじ1/3 | 塩・こしょう.....少々 |
| こしょう.....少々 | ※1歳未満の乳児には与えないでください。 |
| パセリみじん.....適量 | ※「純粋アカシアはちみつ」は3月上旬発売予定です。 |

作り方

- 1 はらナルから揚げ、海老フライ、あじフライ、エビカツはそれぞれ耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱して温める。
- 2 はちみつタルタルを作る。ゆで卵は潰す。玉ねぎはみじん切りにする。ゆで卵にaを入れて混ぜ、パセリをふる。
- 3 はちみつマヨソースの材料を混ぜ合わせる。
- 4 ハニーマスタードソースの材料を混ぜ合わせる。
- 5 器に1と5種の野菜のリーフサラダを盛り付ける。2・3・4を添え、好みのソースをつけて食べる。



副菜
ひとくちフレッシュモッツアレラ
いちご
れんこん
ミックスナッツ
ベビーリーフ

主菜
から揚げ
海老フライ
あじフライ
エビカツ
ゆで卵
はちみつ

Kraft 2万3千人の食のプロが選んだ
ジャパン・フード・セレクション最高位
グランプリ受賞

2025年12月
グランプリ受賞

のせるだけ!
華やかサラダに大変身

小さいサイズ!! 切る手間なし!!

たっぷり23個入り(標準)

クラフトひとくちフレッシュモッツアレラ

発売元: **森永乳業**

kewpie

450g

キューピーマヨネーズ **しょうゆ** キューピーマヨネーズ **おろしにんにく**

手軽にアレンジ

ませマヨ

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「ませマヨ」。
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!

ませマヨ
特設サイトは
こちら

Kraftはライセンス契約により使用許諾された Kraft Foods の商標です。

主菜

●スパイス★焼肉 ●マッシュルーム ●ブロッコリー ●ミニトマト



スパイス★焼肉のアヒージョ

牛肉の旨みをオイルに閉じ込めた、スパイシーアヒージョ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 437 kcal	約 1.0 g	約 15 分

作り方

- 1 マッシュルームは半分切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 フランスパンは5mm幅にスライスして、トースターで焼き色がつくまで焼く。
- 4 鍋にオリーブオイル・2を入れて火にかける。にんにくの香りがしたら赤唐辛子・スパイス★焼肉・マッシュルーム・ブロッコリーを入れる。塩をふり蓋をして肉に火が通るまで弱火で煮る。
- 5 4にミニトマトを入れ、さっと煮る。
- 6 5にローズマリーを入れ、フランスパンを添える。

材料(4人分)

- 秘伝ブレンドスパイス★焼肉
牛リブロース(味付け肉) 150g
マッシュルーム 1パック
ブロッコリー 1/2株
ミニトマト 4個
にんにく 2片
赤唐辛子輪切り 1本分
オリーブオイル 100ml
塩 小さじ1/3
フランスパン 適量
ローズマリー 適量
※ローズマリーは一部店舗では取り扱いがございません。



副菜

●ブロッコリー ●じゃが芋 ●人参 ●かぶ ●チーズ ●牛乳



フライパン温野菜のチーズソース

温野菜をアツアツ濃厚チーズで贅沢に。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 154 kcal	約 0.9 g	約 30 分

作り方

- 1 じゃが芋はひと口大に切る。人参は1cm厚さの輪切りにする。合わせて耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。キャベツはざく切りにする。スナップえんどうは筋をとる。かぶはくし形に切って皮をむく。
- 3 フライパンに1・2・水200mlを入れる。蓋をして火にかけ、火が通るまで6~7分ほど中火で加熱する。
- 4 鍋にチーズを入れ、片栗粉をまぶす。牛乳を加えて火にかけ、トロミがつくまで混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- 5 器に3を盛り付け、4を添える。

材料(4人分)

- じゃが芋 200g
人参 100g
ブロッコリー 1/2株
キャベツ 200g
スナップえんどう 8本
かぶ 200g
<チーズソース>
アクシアル ナチュラル ミックスチーズ ... 80g
片栗粉 小さじ2
アクシアル あじわい牛乳 80ml
塩・こしょう 少々
※新じゃが芋の場合は、皮をよく洗って皮付きのままお使いください。



主菜

●鮭 ●玉ねぎ ●ピーマン ●パプリカ ●ミニトマト ●はちみつ

鮭のムニエル はちみつマリネソース

ほどよい酸味で鮭を引き立てる爽やかマリネソース。

栄養成分(1人分)			
エネルギー	食塩相当量	所要時間	※漬ける時間除く
約 384 kcal	約 2.1 g	約 20 分	



材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 鮭切り身 2切れ | 純粋アカシアはちみつ 大さじ1 |
| 塩・こしょう 少々 | BOSCO エキストラバージンオリーブオイル 大さじ2 |
| 薄力粉 適量 | レモン汁 大さじ2 |
| バター 20g | 塩 小さじ1/2 |
| ベビーリーフ 1袋 | 粗挽き黒こしょう .. 少々 |
| <はちみつマリネソース> | ※1歳未満の乳児には与えないでください。 |
| 玉ねぎ 50g | ※「純粋アカシアはちみつ」は3月上旬発売予定です。 |
| ピーマン 1個 | |
| パプリカ(黄) 1/4個 | |
| ミニトマト 4個 | |

作り方

- 1 はちみつマリネソースの野菜は5mm角に切る。ボウルにaを合わせ、野菜を漬けて20分ほどおく。
- 2 鮭は塩・こしょうする。水気をふきとり、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターを温め、鮭を入れて焼き色をつけ、返しながらか火が通るまで焼く。
- 4 器に3を盛り付け、1をかける。ベビーリーフを添える。



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

極醸塩銀鮭のミルクパスタ

塩銀鮭の旨み広がるほっこりミルク仕立て。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 626 kcal	食塩相当量 約 6.5 g	所要時間 約 30 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(2人分)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 極醸塩銀鮭.....2切れ | バター.....30g |
| 薄力粉.....適量 | Hana-well 自然のおいしさそのまま低温殺菌牛乳.....200ml |
| 玉ねぎ.....50g | 顆粒コンソメ.....小さじ1 |
| しめじ.....50g | 塩.....小さじ1/2 |
| ほうれん草.....50g | 粗挽き黒こしょう.....少々 |
| 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.....200g | ※「Hana-well 自然のおいしさそのまま低温殺菌牛乳」は数量限定、3月中旬発売予定です。 |

作り方

- 1 極醸塩銀鮭は骨をとり除き、ひと口大に切って薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。
- 3 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 4 たっぷりのお湯に塩(分量外、1リットルに対して小さじ1)を入れ、スパゲッティを表示通りゆでる。
- 5 フライパンにバター20gを温め、鮭を入れて表面に焼き色をつけ、とり出す。バター10gを加えて玉ねぎ・しめじを炒める。玉ねぎが透き通ったら鮭を戻し入れる。
- 6 5に牛乳・コンソメを入れ、トロミがつくまで煮る。塩・黒こしょうで味を調える。
- 7 6に4を入れて和え、最後にほうれん草を加える。



パスタ

● 極醸塩銀鮭

● 玉ねぎ

● しめじ

● ほうれん草

● スパゲッティ

● 牛乳

とろ〜りチーズのハヤシライス

チーズが決め手! 具だくさんのポークハヤシ。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 581 kcal	食塩相当量 約 2.4 g	所要時間 約 30 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(5人分)

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ハウス 完熟トマトのハヤシライスソース.....1/2箱(92g) | 水.....3カップ |
| 豚ロース肉薄切り.....200g | ごはん.....750g |
| 塩・こしょう.....少々 | <チーズソース> |
| 新玉ねぎ.....1.5個 | アクシアル ナチュラル |
| じゃが芋.....260g | ミックスチーズ.....100g |
| ミニトマト.....10個 | アクシアル あじわい牛乳.....80ml |
| ブロッコリー.....1/3株 | 薄力粉.....小さじ2 |
| サラダ油.....大さじ1 | ※新じゃが芋の場合は、皮をよく洗って皮付きのままお使いください。 |

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。じゃが芋はひと口大の乱切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 4 深めのフライパンにサラダ油を温め、豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ・じゃが芋を加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 5 水を加え、沸騰したらアクをとり、弱火〜中火でじゃが芋に火が通るまで7〜8分煮込む。
- 6 一旦火を止め、ルウを割り入れて溶かす。ルウが溶けたら再度火をつけ、ミニトマトを加え、時々かき混ぜながらトロミがつくまで煮込む。
- 7 チーズソースを作る。耐熱容器にチーズ・薄力粉を入れて混ぜ、牛乳を入れる。ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱して混ぜ、さらに2分ほどチーズが溶けるまで加熱し、手早く混ぜる。
- 8 器にご飯を盛り付け、ハヤシライスソースをかける。上からチーズソースをかけ、ブロッコリーを添える。



主食

● 豚肉

● 新玉ねぎ

● じゃが芋

● ブロッコリー

● 牛乳

● チーズ

「いつも「すっぴん」にするパスタ」

PREMIUM
オーマイプレミアム

もちっ

パスタは「麺」で、
もっとおいしくなる!

もちっとおいしい
スパゲッティ

オーマイプレミアム「もちっとおいしいスパゲッティ」

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

House

ありがとう! 50周年 since 1976

はじめてフルーチェ記念日キャンペーン

※2026年3月に50周年を迎えます

応募締切 3/31 (火) まで

ハウス食品グループアカウントのフォローと #はじめてフルーチェ記念日をつけて 写真を投稿すると、抽選で素敵なオリジナルグッズなどが当たる!

キャンペーンの詳細・応募方法は [こちら](#)

A賞 25名様
はじめてフルーチェセット (ポウル・エフロン)

B賞 25名様
フルーチェ思い出ギフト (キッズカメラ)

Good goods Shop

※賞品のデザイン・仕様は変更になる可能性があります



主菜

● 極醸塩銀鮭 ● 長ねぎ ● しめじ ● えのき ● 大根



酒蒸し極醸塩銀鮭のおろしのせ

ふっくら蒸した塩銀鮭をおろしぼん酢でさっぱりと。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約230kcal	約2.5g	約20分

作り方

- 1 長ねぎ・人参はせん切りにする。
- 2 しめじは石突をとり、小房に分ける。えのきは石突をとり、半分の長さに切ってほぐす。
- 3 フライパンに1・2を入れて混ぜ、極醸塩銀鮭のをせ、酒・水を入れて蓋をする。10分ほど蒸して火を通す。
- 4 大根はおろしてザルにあげ、水気を切る。大葉はせん切りにして水にはなす。大根おろしと大葉を混ぜる。
- 5 器に3を盛り付け、4のをせてぼん酢をかける。

材料(2人分)

- 極醸塩銀鮭.....2切れ
 長ねぎ.....1/2本
 人参.....50g
 しめじ.....100g
 えのき.....100g
 酒.....100ml
 水.....50ml
 大根.....150g
 大葉.....5枚
 アクシアルだし香るぼん酢.....適量



鶏肉のハニーケチャップ炒め

甘さと旨みがジュワッと広がる魔法の味付け。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約597kcal	約2.5g	約20分

作り方

- 1 鶏肉は厚みを均等にして、食べやすい大きさに切る。塩・こしょうして薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 aを混ぜ合わせる。
- 4 スパゲッティは表示通りゆでる。サラダ油で炒め、塩・こしょうする。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、1を入れて火が通るまで焼き、とり出す。
- 6 5のフライパンをきれいにし、バターを温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら鶏肉を戻し入れ、3を入れて絡め、トロミがつくまで加熱する。
- 7 器に6を盛り付け、4・キャベツミックス・パセリを添える。

材料(2人分)

- 鶏もも肉.....1枚
 塩・こしょう.....少々
 薄力粉.....適量
 玉ねぎ.....100g
 サラダ油.....大さじ1
 バター.....20g
 Hana-well 有機トマトケチャップ.....大さじ2
 純粋アカシアはちみつ.....小さじ1
 ウスターソース.....大さじ1
 白ワイン.....大さじ3
 アクシアルスパゲッティ.....40g
 サラダ油.....少々
 塩・こしょう.....少々
 アクシアルキャベツミックス.....1/2袋
 パセリ.....適量
 ※1歳未満の乳児には与えないでください。
 ※「Hana-well 有機トマトケチャップ」「純粋アカシアはちみつ」は3月上旬発売予定です。



副菜

● 鶏肉 ● さつまいも ● はちみつ ● 小ねぎ



さつまいもと鶏肉のはちみつ煮

甘みと旨みが絡み合う、黄金バランス。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約305kcal	約1.5g	約20分

作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切る。
- 2 さつまいもは皮つきのまま乱切りにして水にはなす。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を温め、1・水気を切った2を入れて炒める。
- 5 肉の色が変わったらaを入れる。煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして火が通るまで10分ほど煮る。
- 6 器に5を盛り付け、小ねぎをのせる。

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....1枚
 さつまいも.....300g
 サラダ油.....小さじ2
 水.....200ml
 純粋アカシアはちみつ.....大さじ2
 a.....大さじ2
 酒.....大さじ2
 醤油.....大さじ2
 小ねぎ.....適量
 ※1歳未満の乳児には与えないでください。
 ※「純粋アカシアはちみつ」は3月上旬発売予定です。



春野菜たっぷりポトフ

旬をコトコト。春を味わう、やさしいポトフ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約200kcal	約3.1g	約20分

作り方

- 1 ジャガイモはひと口大に切る。人参は半分の長さに切って縦半分にする。玉ねぎはくし形に切る。セロリは筋をとり6cm長さに切って、縦半分にする。
- 2 スナップえんどうは筋をとってゆでる。ブロッコリーはゆでる。
- 3 ベーコンは4等分に切る。
- 4 鍋に1・水・固形コンソメスープの素を入れ、火にかける。
- 5 沸騰したらウィンナー・ベーコンを入れ、15分ほど野菜に火が通るまで煮る。
- 6 2を加え、塩・黒こしょうで味を調える。
- 7 器に6を盛り付け、好みで粒マスタードを添える。

材料(4人分)

- じゃが芋.....200g
 人参.....100g
 新玉ねぎ.....100g
 セロリ.....1本
 スナップえんどう.....8本
 ブロッコリー.....8房
 ブロックベーコン.....160g
 アクシアル 上級あらびきポークウィンナー.....4本
 水.....4カップ
 固形コンソメスープの素.....2個
 塩.....小さじ1/2
 粗挽き黒こしょう.....少々
 粒マスタード.....適量
 ※新じゃが芋の場合は、皮をよく洗って皮付きのままお使いください。

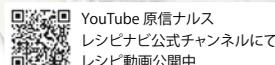


主菜

● 鶏肉 ● 玉ねぎ ● はちみつ ● トマトケチャップ ● キャベツミックス

主菜

● ジャガイモ ● 人参 ● 新玉ねぎ ● セロリ ● ブロッコリー ● ベーコン



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



あなたの街の 原信 デジカメ通信



今回のお店は **新保店** です

店長の「うちやま」です!



こんな
お店です

新保店は長岡市北部に位置していません。周りには学校や工場なども多く、国道8号線ともつながっておりアクセスも良好です。地域のお客様によりお買い物を楽しんでいただけるような、接客と品揃えを心がけています。ぜひご利用ください。



お店情報
[原信 新保店]
住所 新潟県長岡市 新保6-113
電話番号 0258-21-2411
営業時間 7:00~24:00
駐車場 220台



スイーツで旬をお届け

長岡市の銘店「ボンオーハシ」のケーキや市外の人気店のお菓子なども販売しています。一番人気は「しあわせのいちごロール」! 春らしい華やかな見た目とおいしさが好評です。

※「しあわせのいちごロール」は期間・数量限定商品です。



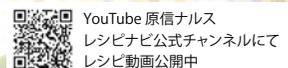
サラダで食卓に彩りを

おしゃれで華やかなサラダを毎日手軽に食べてもらいたいという思いから、彩り豊かなサラダを豊富に販売しています。毎日の食卓のおともにぜひご利用ください。



華やかローストビーフ

寿司や丼など、多彩なメニューとローストビーフを組み合わせたオリジナル商品が人気です。ハレの日のごちそうからふだんのおかずまで、様々なシーンにおすすめです。



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



ツナコーンの混ぜピラフ

混ぜごはんの素でパッと簡単! コーンたっぷり混ぜピラフ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 415 kcal	約 1.0 g	約 15 分



作り方

- 1 アスパラガスは根元の皮をむいて小口切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ツナ缶は汁気を切る。
- 3 フライパンにバターを温め、玉ねぎを入れて炒める。透き通ってきたら、おろしにんにく・アスパラガスを入れて炒める。
- 4 温かいごはんに2・3・とうもろめしの素を入れて混ぜ込み、黒こしょうをふる。

材料(4人分)

- とうもろめしの素...1袋
- アスパラガス.....4本
- 玉ねぎ.....100g
- ツナ缶.....1缶(70g)
- おろしにんにく.....小さじ1/3
- バター.....20g
- ごはん.....2合分
- 粗挽き黒こしょう.....少々



レモンとりんごのジンジャーはちみつ漬け

香る果実とじんわりジンジャーの食べるシロップ。

栄養成分(全量)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 676 kcal	約 6 mg	約 15 分



作り方

- 2 りんごはよく洗い、皮つきのまま角切りにする。
- レモンはいちょう切りにする。
- 3 しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- 4 容器に1・2・3を入れ、はちみつとレモン汁を入れてさっと混ぜ、冷蔵庫に入れて2~3時間ほど漬ける。

材料(作りやすい分量)

- りんご.....1個
 - レモン.....1/2個
 - しょうが.....15g
 - 純粋アカシアはちみつ.....150g
 - レモン汁.....大さじ2
- ※輸入レモンを使う場合は皮をむいてください。
※1歳未満の乳児には与えないでください。
※「純粋アカシアはちみつ」は3月上旬発売予定です。

※清潔な保存容器に入れて、冷蔵庫で2~3日保存できます。
※そのまま食べるだけでなく、お好みに適量をお湯で割ったり、ヨーグルトにのせたりするのもおすすめです。



もつ煮込みふくふくうどん

お料理紹介
[時短料理]



ポイント

ふくふく汁の素や下処理済みの豚白もつを使った、時短料理です。お好みで七味唐辛子をかけてどうぞ。

つくって
くれたのは...



にしわきさん

材料(3人分)

- ふくふく汁の素.....1袋
- 豚白もつ.....1袋(250g)
- 大根・人参・しめじ・ごぼう・長ねぎなどのお好みの野菜.....適量
- 冷凍うどん.....3玉

作り方

- 1 野菜は食べやすく切る。
- 2 鍋にふくふく汁の素・1・豚白もつを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- 3 2にうどんを入れて火を通す。

ごはん
●とうもろめしの素
●アスパラガス
●玉ねぎ
●ツナ缶

デザート
●りんご
●レモン
●しょうが
●はちみつ

春分の日
2026年
3月20日(金)
お彼岸の中日です

釜炊きあんこの 手造りおはぎ



「手造りおはぎ」

高級ブランド小豆として知られる北海道産「えりも小豆」を使用。寒さに強く高品質で形の整った小豆であることから、風雪の厳しい風光明媚な襟裳岬にかけて、名付けられたと言われています。その「えりも小豆」を自社工場の大釜でじっくりと時間をかけて炊き上げ、独自配合で味付けをしています。砂糖をカラメル化することにより香ばしいコクが生まれました。米は粘りの強い新潟県産のもち米を使用し粒感のあるもち米をふっくらと炊き上げました。原信ナルス名物の「釜炊きあんこの手造りおはぎ」は糖分と塩分を控えめにしながらすつかりとした甘さで食べ飽きしない味を一九八五年から追求してきました。おいしさにこだわり続けた伝承味をぜひ、ご堪能ください。



レシピナビ 読者アンケート おすすめ パスタ レシピ教えてください!

真似したくなるアイデア満載！
我が家のお手軽パスタレシピ、大公開！

- クリームスープパスタです。クリームシチューの残りがあれば牛乳で少しのぼして、かためにゆでたパスタを入れて。ほっこり温まります。
(女性) 〓 利用店舗 原信西小千谷店
- 市販のパスタソースをよく使うのですが、パスタをゆでる時に一緒に野菜やきのこをゆでて、具材をプラスします。
(女性) 〓 利用店舗 原信上田緑が丘店
- 熱々のゆでたてパスタにバターひと切れ、ほん酢、のりを和えるだけ。
(女性) 〓 利用店舗 原信河渡店
- 粉末のコンソープを少しお湯で溶いてゆでたパスタと絡める。
(女性) 〓 利用店舗 ナルス能生町店
- 挽き肉とみじん切りの玉ねぎ、人参、ピーマンやにんにくスライスを炒め、ケチャップ適量とレトルトのミートソースを合わせた、ミートソースパスタです。簡単で栄養もたっぷりです。
(女性) 〓 利用店舗 原信下飯野店
- 春キャベツの外葉のパスタ。軸は薄切り葉は細切りして、パスタのゆで上がり後2分前にキャベツも入れてゆでます。醤油とバターで和えて粉チーズもかける。緑色がキレイです。
(女性) 〓 利用店舗 原信古正寺店
- ゆでたパスタに生クリーム、辛子明太子を和えて刻みのりをふりかけるだけ！
(女性) 〓 利用店舗 原信上田緑が丘店
- 市販のカルボナーラソースにベーコン、しめじ、玉ねぎ、牛乳を入れて(お好みで塩・こしょう)煮詰める。おいしいです！
(女性) 〓 利用店舗 原信駒町店
- サラダ用スパゲッティ(又はスパゲッティを半分折る)をゆでる。キャベツ、きゅうり、人参を塩もみして水気をしぼり、ツナ缶オイル漬けと塩・こしょう・マヨネーズで和える。
(男性) 〓 利用店舗 原信今朝白美沢店
- フライパンに水、パスタ、適量野菜、コンソメスープの素、ケチャップを入れて煮詰める。洗った物が少ないワンパンレシピです。
(女性) 〓 利用店舗 原信吉田店
- 玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームを炒めてケチャップで味付けして、パスタにのせます。その上に粉チーズをかけます。とってもおいしいです。
(女性) 〓 利用店舗 原信富岡店
- 酒粕クリームパスタです。クリームパスタに少量の酒粕と味噌を入れて完成です。味に深みが出てひと味違っておいしいです。
(女性) 〓 利用店舗 原信富岡店

レシピナビ PRESENT プレゼント

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子どもに作る簡単ランチレシピ(5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。
※プレゼント当選の有無に関わらず、読者アンケートに掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

〒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「3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/>

■応募締切 2026年3月31日(火) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付

■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 キューピー 5名様</p> <p>キューピーセット(マヨネーズ450g×1個、あらびきマスタード90g×1個)</p>	<p>2 日清 オイリオ 5名様</p> <p>BOSCO エキストラバージンオリブオイルセット(フレッシュキープボトル145g×2本)</p>	<p>3 ハウス 5名様</p> <p>ハウスセット(プライムジャワカレー中辛112g×1個、ぎゅっと濃厚玉ねぎカレー ブイヨン風味仕立て150g×1個)</p>	<p>4 ニッポン 5名様</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 密封チャック付き2個セット(1.5mm600g×1個、1.8mm600g×1個)</p>
---	---	--	---

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 4月1日(水)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

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!!

新規会員登録

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♪

早くて便利なお届けサービス。

品揃え豊富で大満足。
業者の方の仕入にも!

スタンダード

Standard

ネットでパツとお買い物
当日ご注文 ▶ 当日配達



注文・配達

当日午前7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

プロ

PRO

まとめ買いで前日ご注文 ▶ 翌日配達
お買い物時間を節約



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。



レシナビは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。