

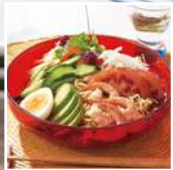
レシピナビ5

カンタン! おいしい! ヘルシー!

初夏のホームパーティー



パーティーレシピ



カンタンレシピ



デザート



無料
ご自由に
お持ち下さい!





佐渡えご



※数に限りがございます。



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。

5月14日発売

原信・ナルス全店での取り扱いスタート！
おすすめカップスイーツ5品を紹介します。



とろっと なめらかプリン

卵の香りと生クリームのコクが楽しめる、
とろっとなめらかな口どけのプリンです



Pont de Peinture

ボン・デ・パンチュール

「Pont de Peinture：ボン・デ・パンチュール」は
フランス語で「絵の橋」を意味します。
長岡市にある長生橋の麓で創業したルーツに加え
絵画を眺めながらゆったりとした時間をすごすような
そんなひと時におすすめするスイーツを…
という想いがこめられています。

新潟の佐渡ヶ島で育ったえご草を使用。

伝統あるえご

原信ナルスのオリジナルブランド
「Hana-well(ハナウェル)」から「えご」が数量
限定で販売中です。

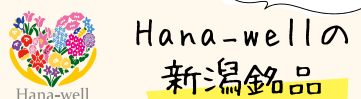
えごとは、えご草という海藻を煮溶かして固
めたもので、その歴史は江戸時代にまで遡る、
伝統的な海藻食品です。当時日本各地で保存
を目的とした海藻練り物の食文化が生まれ、
その中のひとつである福岡の「おきゅうと」が
北前船などで佐渡に渡り、越後各地へ伝わった
と言われています。とろてんのようにツルツ
と食べる佐渡の「巻きえご」、寒天のように四角
く切って食べる「新潟えご」。県内でも食べ方や
呼び名の違うえごですが、郷土料理として親し
まれる、どこか懐かしいふるさとの味です。

「Hana-well 佐渡えご」は、佐渡で収穫され
たえご草のみを使用しています。佐渡の外界
府で荒波にもまれたえご草は、しっかりとし
た太さに育ち歯応えのある食感が楽しめます。
また鮮度の良いえご草を長時間練り上げ
ることで、海藻特有の臭みを抑えました。添付
のからし酢味噌は添加物を使わずに、えご本
来のおいしさを引き出しました。えごを初め
て食べる方にもおすすめな、やさしい味わい
の食べやすいえごです。

おいしさを受け継ぐ

近年えごを取り巻く環境は厳しいものにな
ってきています。えご草はホンダワラとい
う海藻に付着して成長するため、地震や地球
温暖化が原因とみられる海水温の上昇など、
海の環境変化が収穫量に大きく影響します。
また漁師の人手不足や高齢化も影響し、収穫
のない年が続く地域もありました。貴重な自
然の恵みや、古くから受け継がれてきた食文
化をこれからも継承していくために、私たち
はまず「おいしさ」を発信していきます。「今」
と「未来」に私たちができること。自然の恵み
に感謝して、消費と収穫の良い循環が続いて
いく未来を私たちは願っています。

他にもあります！



新潟県産大豆の
とちお揚げ極厚造り

濃厚 N.Y. チーズケーキ



クリームチーズの爽やかな酸味・香り・コク、三拍子揃ったケーキです。

濃厚 なめらかパンナヨッタ



生クリームのコクとなめらかな口どけ、バニラビーンズの香りをご堪能ください。

モカ香る コーヒーゼリー



クレームドモカの奥深い香りとビターなコーヒーの味わいが広がります。

杏仁豆腐



杏仁霜を使用した、なめらかでコクのあるやさしい甘さの杏仁豆腐です。

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。



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。
- ◆とろける生地とプリプリ食感のたこが生み出す旨みのハーモニー。



冷やし 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。



おいしいわけ

- ◆焼津製造の焼きあご、北海道産帆立エキスを北海道産羅臼昆布だしを加えました。
- ◆羅臼昆布の濃厚なコク、香りが素材を引き立てています。



おいしいわけ

- ◆ごまの風味が香る中華くらげにかつおだしを加え、風味を引き立てました。



おいしいわけ

- ◆そば粉とふ海苔でつないだ名物。
- ◆かつお節、さば節、本醸造醤油でまるやかな仕上げ。



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。



5月中旬
リニューアル

中華丼

貝だくさんのたっぷり餡!



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。

魚介と肉のWスープ、餡たっぷりの中華丼。

深みのあるWスープ

海鮮や肉、野菜などの具材とスープの旨みが絡み合い、ごはんがすすむ中華丼。「たっぷり餡の貝だくさん中華丼」として、たっぷり餡と具材が一体となった中華丼にリニューアルします。

「たっぷり餡の貝だくさん中華丼」に使用しているスープは、鶏ガラスープをベースにポークエキスやチキンエキスを効かせたスープと、シーフードエキスや貝柱のだしの旨みをきかせたスープの2種類です。魚介と肉の旨みを調和させるため、どちらも塩味を抑えました。Wスープにはこだわりのオイスターソースをプラスし、より深い旨みを感じる味わいに。オイスターソースに使用しているのは、広島湾の恵まれた環境で育った牡蠣で、旨みが強く、濃厚な味わいが特徴です。スープは肉や魚のイノシン酸といった旨みのグアニル酸、野菜のグルタミン酸が揃うことで、旨みの相乗効果が生まれ、より旨みをアップさせます。奥深い味わいのスープが具材のおいしさを引き出す中華丼です。

たっぷりの餡で高まる満足感

中華丼は餡が少ないと物足りなさを感じてしまいます。「たっぷり餡の貝だくさん中華

丼」は、餡の量を見直し、これまでの中華丼と比較して1.3倍に餡を増量しました。旨みたっぷりの餡が野菜やプリッとしたえびなどの具材に絡み、食べ終わりまでごはんと一緒にとなります。たっぷりの餡と満足感のある食べ応えで、最後まで食べ飽きることがありません。さらにおいしくなった中華丼を、ぜひ味わってください。



もう一品欲しい時に

中華風コーンスープ

【材料(4人分)】

キャベツ.....100g	鶏がらスープの素.....小さじ2
人参.....30g	塩.....小さじ1/3
玉ねぎ.....50g	こしょう.....少々
しめじ.....100g	Hana-well 純正压榨
ブロッコリー.....4房	ごま油.....小さじ1
コーンクリーム缶...240g	片栗粉.....小さじ1
卵.....1個	水.....小さじ2
水.....2.5カップ	

【作り方】

- 1 キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじは角切りにする。ブロッコリーは細かく分ける。
- 2 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて火にかける。1を加え、野菜に火が通るまで中火で5分ほど煮る。
- 3 2にコーンクリーム缶を加え、塩・こしょうで味を付ける。煮立ったら水溶き片栗粉でトロミを付け、溶き卵を流し入れる。最後にごま油を入れる。

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、メンズにおススメの
レシピです。

Recommend to men

2種のおつまみおぼろとうふ

トッピングの具材を変えて、いつもの冷奴をさらに楽しく。



栄養成分(1人分)	エネルギー 約 97 kcal	食塩相当量 約 1.4g	所要時間 約 15分
-----------	--------------------	-----------------	---------------

買い物のコツ!

「Hana-well 濃厚豆乳の布絞りおぼろとうふ」は新潟県産大豆100%でつくられた、ほんのり塩味が効いた豆腐です。レンジでつくるあんかけや、具材を切ってトッピングするだけで、ちょっとした一品になります。

材料(4人分)

＜おぼろとうふのなめこあんかけ＞	＜温玉おぼろとうふ＞
Hana-well 濃厚豆乳の布絞りおぼろとうふ.....1丁	Hana-well 濃厚豆乳の布絞りおぼろとうふ.....1丁
Hana-well 有機栽培なめこ...1袋	アクシアール あげ玉.....10g
a 水.....大さじ4	みょうが.....2本
アクシアールだし香るつゆ...大さじ2	大葉.....5枚
小ねぎ.....1本	アクシアール 温泉卵.....1個
	b 水.....大さじ2

作り方



＜下ごしらえ＞

- 1 おぼろとうふはキッチンペーパーの上において水切りする。



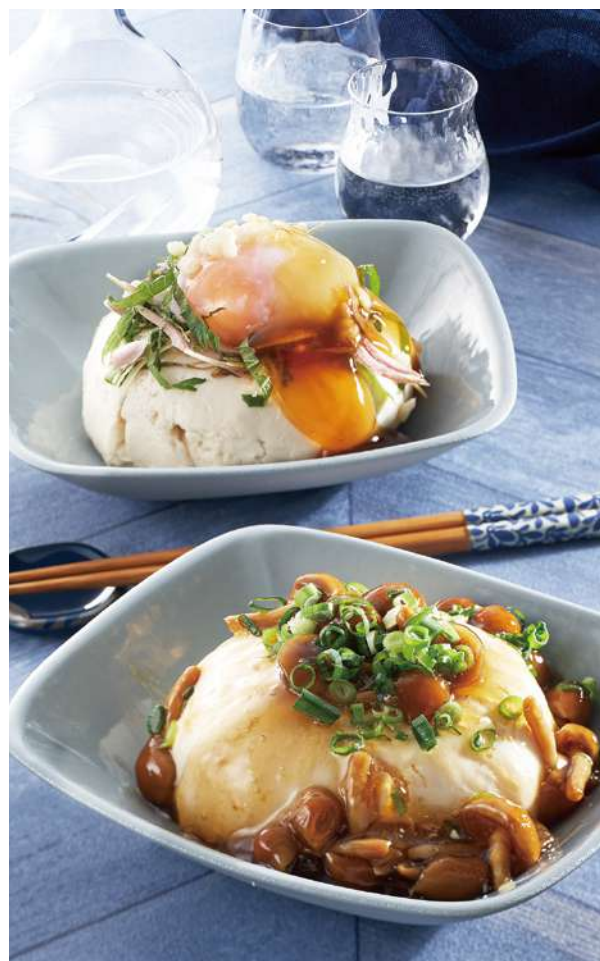
＜おぼろとうふのなめこあんかけ＞

- 2 耐熱容器にaを入れて混ぜ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 器に1を盛り付けて2をかけ、3のをせる。



＜温玉おぼろとうふ＞

- 5 みょうが・大葉はせん切りにする。合わせて水につけてシャキッとさせる。
- 6 bは混ぜ合わせる。
- 7 器に1を盛り付けて5・温泉卵・あげ玉のをせ、6をかける。



よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN



さらにおいしくなりました!



ミルク感UP
Milk Tea



後味すっきり
Straight Tea



レモン感UP
Lemon Tea

果汁0.1%

5.19 RENEWAL

キリン 午後の紅茶
ミルクティー/ストレートティー/レモンティー



ローストビーフのわさびドレサラダ

ピリッと西洋わさびで引き締める大人向けのサラダ。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 298 kcal	食塩相当量 約 1.2 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- ローストビーフ 80g
 - じゃが芋 2個
 - ブロッコリー 1/3株
 - 新玉ねぎ 50g
 - ミニトマト 8個
 - ゆで卵 2個
 - アクシアル4種ミックスナッツ素焼き 30g
 - Hana-well 畑の力が育てた5種の有機ベビーリーフ..1袋
- <わさびドレッシング>
塩.....小さじ1/2
酢.....大さじ2
BOSCO エキストラバージンオリーブオイル...大さじ4
ローストビーフ添付
ホースラディッシュ...1袋
- ※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。
※「Hana-well 畑の力が育てた5種の有機ベビーリーフ」は5月下旬発売予定です。

作り方

- じゃが芋は角切りにしてゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にはなす。ミニトマトは半分に切る。
- ゆで卵は輪切りにする。ミックスナッツは粗く刻む。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 器にベビーリーフ・ローストビーフ・1・2を盛り付け、3をかける。



副菜

●ローストビーフ ●じゃが芋 ●新玉ねぎ ●ブロッコリー ●ミニトマト ●ゆで卵

ステーキのオーブン焼き レモンタルタル添え

じっくり焼いたステーキと野菜に、レモン香る爽やかタルタル。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 537 kcal	食塩相当量 約 1.2 g	所要時間 約 40 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- 牛肉カットステーキ... 200g
 - 塩・こしょう.....少々
 - オリーブオイル.....少々
 - じゃが芋.....2個
 - 人参.....1/2本
 - 新玉ねぎ.....1個
 - パプリカ(黄).....1個
 - アボカド.....1個
 - ミニトマト.....8個
 - ブロッコリー.....1/2株
 - にんにく.....1片
 - オリーブオイル.....大さじ2
 - 塩・こしょう.....少々
- <レモンタルタル>
新玉ねぎ.....80g
ゆで卵.....2個
マヨネーズ.....大さじ6
ポッカサッポロ
a ポッカレモン100...大さじ1/3
砂糖.....小さじ2
塩.....ひとつまみ
- ※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

- 牛肉カットステーキはひと口大に切り、塩・こしょうをしてオリーブオイルをまぶす。
- じゃが芋・人参は乱切りにして下ゆです。玉ねぎはくし形に切る。パプリカは乱切りにする。アボカドはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- にんにくはみじん切りにする。
- 天板にクッキングシートをしいて1・2・ミニトマトを並べて、にんにくをのせる。
- 4に塩・こしょうをふり、オリーブオイルをかける。180℃に予熱したオーブンで20~30分ほど火が通るまで焼く。
- レモンタルタルを作る。玉ねぎはみじん切りにする。ゆで卵はボウルに入れてフォークで潰し、玉ねぎ・aを入れて混ぜ合わせる。
- 5に6を添える。



主菜

●牛肉カットステーキ ●じゃが芋 ●新玉ねぎ ●パプリカ ●アボカド ●ゆで卵

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



あのポッカレモン100に、 高めの血圧を下げる機能が!?

(収縮期血圧) ※70ml、有機の商品を除く



1日30mlを
12週間の
継続摂取で
有意に
高めの血圧(収縮期)
下がりました。

※12週間の継続摂取で、収縮期血圧は有意に低下しました。スクリーンショットはスクリーンショットです。

機能性表示食品
届出番号: I1396

機能性成分:
クエン酸1,700mg
(1日摂取目安量30ml当たり)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。【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。●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。●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。●120ml, 300ml, 450mlの容量の商品が対象です。●開栓後は要冷蔵。

機能性表示食品
届出番号: I1396

ポッカレモン100

機能性表示食品

主食

●鉄火まぐろ ●鯛 ●サーモン ●厚焼玉子 ●きゅうり



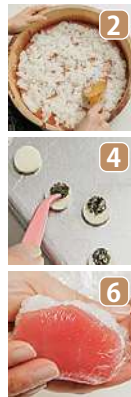
KIDS MENU

こいのぼり手まり寿司

コロんと可愛いひと口サイズの手まり寿司。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 466 kcal	約 0.9 g	約 25 分

作り方



- 1 米は研いで、分量の水・みりん・昆布を入れて炊き上げる。
- 2 1が炊き上がったたら昆布をとり出し、すし酢を加えて混ぜ、すし飯を作る。
- 3 鯛・サーモン・厚焼玉子は薄切りにする。
- 4 チーズ・のりは丸く切って目を作る。
- 5 きゅうりは縦半分になり、半月の薄切りにする。
- 6 ラップに3・鉄火まぐろとひと口大のすし飯をのせて包み、形を整える。4・5でこいのぼりのように飾る。

材料(5人分)

- 米.....3合
- 水.....600ml
- みりん.....大さじ1
- アクシアル 日高産 切り出し昆布....10cm
- すし酢.....45ml
- <具材>
- 鉄火まぐろ.....100g
- 鯛刺身用サク....100g
- サーモン刺身用サク.....100g
- アクシアル 厚焼玉子.....1/2枚
- アクシアル スライスチーズ.....1枚
- アクシアル 有明海産焼のり.....適量
- きゅうり.....1/2本

副菜

●むきえび ●サーモン ●新玉ねぎ ●トマト ●ブロッコリー



えびとサーモンのオイル焼き

海の恵みをギュッと凝縮！ダブル主役の贅沢オイル焼き。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 300 kcal	約 0.9 g	約 20 分

作り方



- 1 サーモンはひと口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。トマトは角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は半分に切る。
- 4 鍋にオリーブオイル・3を入れて火にかける。にんにくの香りがしたらむきえび・1・2・塩を入れ、蓋をして火が通るまで中火で煮る。
- 5 薄切りにしてトーストしたフランスパンを4に添える。

材料(4人分)

- むきえび.....12尾
- サーモン切り身.....2切れ
- 新玉ねぎ.....100g
- トマト.....1個
- ブロッコリー.....1株
- にんにく.....1片
- 赤唐辛子.....1本
- 塩.....小さじ1/2
- オリーブオイル.....50ml
- フランスパン....1/2本

主菜

●合い挽き肉 ●新玉ねぎ ●じゃが芋 ●トマト ●牛乳 ●卵

新じゃがゴロゴロ トマト煮込みハンバーグ

ジューシーな肉汁とトマトソースで煮込んだ、ごちそうハンバーグ。



栄養成分(1人分)			
エネルギー	食塩相当量	所要時間	
約 510 kcal	約 2.8 g	約 40 分	

材料(4人分)

<ハンバーグ>

- 合い挽き肉.....300g
- 新玉ねぎ.....100g
- バター.....大さじ1
- アクシアル 焙煎式ソフトパン粉.....1/2カップ
- アクシアル あじわい牛乳.....大さじ3
- 卵.....1個
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- ナツメグ.....少々
- サラダ油.....小さじ2

<ゴロゴロ野菜のトマトソース>

- カゴメ トマトケチャップ、大さじ6
 - カゴメ 醸熟ソース ウスター.....大さじ3
 - 水.....150ml
 - バター.....10g
 - 塩・こしょう.....少々
 - じゃが芋.....300g
 - 新玉ねぎ.....1個
 - トマト.....1個
 - ブロッコリー.....8房
- ※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 ハンバーグの玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、冷ます。
- 2 パン粉は牛乳でしめらせる。
- 3 ボウルにaを入れてよく混ぜ、4等分にする。楕円形に整えて中央をくぼませる。
- 4 トマトソースの玉ねぎはくし形に切る。じゃが芋はひと口大に切る。
- 5 トマトはざく切りにする。ブロッコリーはゆでる。
- 6 フライパンにサラダ油を温め、3を入れて両面に焼き色をつける。
- 7 6に4を加え、軽く炒める。
- 8 7の空いているところにトマトケチャップ・醸熟ソースウスターを入れて炒め、水を加える。蓋をして沸騰したら弱火にしてじゃが芋に火が通るまで10分ほど煮る。
- 9 8にトマトを加えてさっと煮て、最後にバターを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 10 器に9を盛り付け、ブロッコリーを添える。



実は
カゴメ醸熟ソースは
西日本売上No.1

出典:KSP-POS(食品SM) / 2025年1月~2025年12月/ソースカテゴリー/
北陸・東海・近畿・中国・四国・九州/販売数量をもとにカゴメ(株)が集計

ソースは、とっても便利な万能調味料!

ソースは野菜・果物・酢・スパイスなどから、複数の素材をブレンドして作られた調味料。スパイスをきかせた奥深い味わいと豊かな香りは、「かけるだけ」ではなく、調味料として料理の幅を広げてくれます。

ケチャップとソース1:1でハヤシライス

ちょい足しソースでグッとおいしく

揚げ物や炒め物などいろいろ使える

醸熟ソースでおススメレシピ紹介!!

野菜、足しとく? キャンペーン

対象商品 野菜一日これ一本/一杯シリーズ

※商品画像は一例です。一部店舗では取り扱いがございません。

応募期間・方法 2026年5月1日(金)~6月30日(火) LINEで簡単応募!!

対象商品を300円以上購入してLINEから応募ください。詳しくはカゴメLINE公式アカウントをご確認ください。

副菜
● むきえび
● ブロッコリー
● 人参
● アボカド
● ゆで卵



KIDS' MENU えびのカレーマヨサラダ

ぷりぷりえびにカレー香るまろやかソースが合う!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 178 kcal	約 0.6 g	約 20 分

作り方



- 鍋にむきえび・ひたひたの水・酒・塩を入れ、火が通るまで煮る。汁の中で冷ます。
- ブロッコリーは小房に分ける。人参は1cm角に切る。鍋に人参と水(分量外)を入れて火にかける。火が通ったらブロッコリーを加えてゆで、ザルにあげて冷ます。
- 玉ねぎは薄切りにして塩をふり、しんなりしたらさっと水洗いして水気を切る。アボカドは2cm角に切り、レモン汁をふる。
- ゆで卵は手で4等分にちぎる。
- ボウルにカレーマヨソースの調味料を入れ、混ぜ合わせる。1・2・3・4を入れて和える。

材料(4人分)

- むきえび.....12尾
- 酒.....大さじ1
- 塩.....少々
- ブロッコリー.....1/3株
- 人参.....50g
- 新玉ねぎ.....40g
- 塩.....少々
- アボカド.....1個
- レモン汁.....少々
- ゆで卵.....1個
- <カレーマヨソース>
マヨネーズ.....大さじ3
- カレー粉.....小さじ1/4
- 酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....少々



主菜
● サーモン
● キャベツ
● 新玉ねぎ
● しめじ
● ミックスチーズ

サーモンのちゃんちゃん焼き風

ケチャップ入りの味噌だれで洋風に。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 374 kcal	約 3.6 g	約 20 分

作り方



- サーモンは4等分に切り、塩・酒をふる。
- キャベツ・玉ねぎはひと口大に切る。パプリカは1cm幅に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。
- スナップえんどうは筋をとり、ゆでる。
- aを混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを温め、1を入れ両面をさっと焼き、上に2を入れ、蓋をして火を通す。4・チーズをのせて蓋をして、チーズがとろけるまで加熱する。
- 5にスナップえんどうのをせる。

材料(4人分)

- サーモン切り身.....4切れ
- 塩.....少々
- 酒.....少々
- キャベツ.....200g
- 新玉ねぎ.....1個
- しめじ.....100g
- パプリカ(赤).....1/2個
- スナップえんどう.....8本
- バター.....30g
- 味噌.....80g
- Hana-well 有機トマトケチャップ.....80g
- みりん.....大さじ2
- アクシアル ナチュラルミックスチーズ.....50g



副菜
● とちお揚げ
● ローストビーフ
● スライスチーズ
● トマト



とちお揚げのサンドイッチ風

カリッと香ばしい油揚げに旨みあふれるローストビーフをサンド。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 276 kcal	約 0.5 g	約 15 分

作り方



- とちお揚げはトースターで焼き色がつくまで焼く。冷めたら半分の厚さに切れ目を入れる。
- トマトは5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にはなす。レタスはひと口大にちぎって水にはなす。
- 1を開いてタルタルソースをぬり、レタス・玉ねぎ・トマト・ローストビーフ・チーズの順にのせて挟む。
- 食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)

- Hana-well 新潟県産大豆のとちお揚げ極厚造り.....1枚
- ローストビーフ.....4枚
- アクシアル スライスチーズ.....2枚
- トマト.....1/2個
- 新玉ねぎ.....50g
- レタス.....3枚
- タルタルソース.....適量



ハムチーズの折りたたみ春巻き

パリッと食感、とろ〜りチーズのやみつきおつまみ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 268 kcal	約 1.4 g	約 25 分

作り方



- aを混ぜ合わせる。
- 春巻の皮は1枚ずつはがし、上辺・左辺を手写真の通り1cm×5cmの幅で切り落とす。下辺の中央から真ん中まで切り込みを入れる。
- 2の右上にチーズ・切り落とした春巻の皮、左上に大葉、左下にハムをのせる。ハムの右辺、大葉の左・上辺に1を塗る。右下から折りたたみ、フチをしっかりとめる。同様に計10個作る。
- フライパンにサラダ油を温め、3を入れて表面に焼き色がつくまで中火で揚げ焼きにする。
- 器に4を盛り付け、5種の野菜のリーフサラダを添える。

材料(4人分)

- アクシアル 春巻の皮.....10枚
- アクシアル ロースハム.....10枚
- アクシアル ナチュラルミックスチーズ.....100g
- 大葉.....10枚
- 薄力粉.....小さじ2
- 水.....小さじ2
- サラダ油.....大さじ3
- アクシアル 5種の野菜のリーフサラダ.....1袋



副菜
● 春巻の皮
● ロースハム
● ミックスチーズ
● 大葉



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

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





えびのせサラダ冷やし中華

彩り野菜とえびがたっぷり! 暑い日に食べたくなる一皿。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 603 kcal	約 6.6 g	約 20 分

作り方

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。アボカドは薄切りにし、レモン汁をふる。玉ねぎは薄切りにして水にはなす。トマトは半月切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- タレの調味料は混ぜ合わせる。
- 中華麺は表示通りゆでて水洗いする。よく水気を切る。
- 器に3を盛り付け、1・ポイルえび・5種の野菜のリーフサラダをのせる。2をかける。

材料(3人分)

- アクシアル なま中華麺 1袋(3人前)
 ポイルえび 12尾
 きゅうり 1本
 アボカド 1個
 レモン汁 少々
 新玉ねぎ 100g
 トマト 1個
 ゆで卵 3個
 アクシアル 5種の野菜のリーフサラダ 1袋
 <タレ>
 水 200ml
 鶏がらスープの素 小さじ2
 酢 75ml
 醤油 75ml
 砂糖 大さじ4
 Hana-well 純正圧搾ごま油 小さじ2



主食

●中華麺

●ポイルえび

●アボカド

●トマト

●ゆで卵

洋風メンチカツ丼

ソースが決め手! サクじゅわ食感がたまらない。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 846 kcal	約 5.2 g	約 20 分

作り方

- ブロッコリーはゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにバターを温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら薄力粉を入れて炒める。
- 3に水を入れてのぼし、aを入れて味を付け、ソースを作る。
- 器にごはんを盛り付け、温めたTHEメンチカツをのせ、4をかける。キャベツミックス・ブロッコリー・ミニトマトを添える。

材料(2人分)

- THEメンチカツ 2個
 アクシアル キャベツミックス 1袋
 ブロッコリー 4房
 ミニトマト 2個
 ごはん 300g
 <ソース>
 新玉ねぎ 50g
 バター 20g
 薄力粉 大さじ2
 水 300ml
 顆粒コンソメ 小さじ1
 Hana-well 有機トマトケチャップ 大さじ3
 ウスターソース 大さじ3
 a 塩 小さじ1/3
 こしょう 少々



主食

●THEメンチカツ

●ブロッコリー

●ミニトマト

●新玉ねぎ

主菜

●焼肉セット

●人参

●キャベツ

●チェダーチーズスライス

●モッツアレラチーズ

KIDS' MENU フライパンでチーズ焼肉

熱々とり〜り、チーズを絡めてコク旨仕上げ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 642 kcal	約 2.0 g	約 20 分

作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。
- ボウルに1・焼肉セットを入れ、焼肉のたれを入れて揉み込む。
- キャベツはひと口大のざく切りにする。じゃが芋は半月切りにして耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで火が通るまで3分ほど加熱する。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- フライパンにごま油を温め、2を入れて炒め、肉に火が通ったらキャベツを入れて炒める。じゃが芋・ブロッコリーを加えて炒める。
- 炒めた肉・野菜を両端に寄せ、とろけるモッツアレラチーズとちぎったチェダーチーズを中央に入れて混ぜながら溶かす。
- チーズがとろけたら、肉と野菜に絡めていただく。

材料(4人分)

- 焼肉セット 370g
 新玉ねぎ 100g
 人参 50g
 キャベツ 200g
 じゃが芋 1個
 ブロッコリー 1/2株
 アクシアル とろけるモッツアレラチーズ 1袋(140g)
 チェダーチーズ 5枚
 アクシアル 焼肉のたれ 大さじ6
 Hana-well 純正圧搾ごま油 適量



KIDS' MENU わかめとコーンの中華和え

箸休めにも! 食感を楽しめる軽やかな和え物。

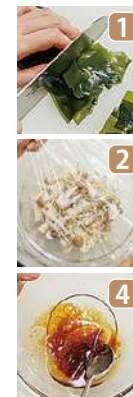
栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 98 kcal	約 1.5 g	約 15 分

作り方

- 塩蔵わかめは水洗いして塩を落とし、水に3分ほど漬けて戻し食べやすく切る。
- しめじは石突をとり、小房に分ける。えのきは石突をとり、半分の長さに切る。耐熱ボウルにきのこ・酒・塩を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで4分ほど火が通るまで加熱する。
- きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- aを混ぜ合わせる。
- 2の粗熱がとれたら1・3・コーンを入れて混ぜる。
- 器に5を盛り付け、4をかける。

材料(4人分)

- Hana-well 三陸産塩蔵わかめ 20g
 しめじ 100g
 えのき 100g
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 きゅうり 1/2本
 コーン 1袋(50g)
 醤油 大さじ1
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 Hana-well 純正圧搾ごま油 大さじ1
 ※「Hana-well 三陸産塩蔵わかめ」は5月上旬発売予定です。



副菜

●塩蔵わかめ

●しめじ

●えのき

●きゅうり

●コーン



あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 六日町店 です

3月末に
リニューアルオープン!

店長の「なかむら」です!



こんな
お店です

六日町店は南魚沼市のほぼ中心にあるお店です。大自然に囲まれた地域で、全国的に有名なお米や日本酒、また冬は豪雪地帯として知られスキー客で賑わいます。新たに生まれ変わった六日町店は、よりお買い物しやすい楽しくなるよう、従業員全員で快適なお店づくりに努めてまいります。



お店情報 [原信 六日町店]

住所 新潟県南魚沼市
六日町650
電話番号 025-773-3507
営業時間 9:00~24:00
駐車場 133台



1食分のサラダボウル

満足感と食べ応えのある新発売の商品です。チキンやピーツ、アボカドなど種類も豊富。サラダで1食が完成する、サラダが主食になる、新しいスタイルの食生活を提案します。



日本海魚市場

とれたての鮮魚を毎日種類豊富に販売しています。地域一番の品揃えとボリューム感を目指して、お客様にご満足いただける売り場づくりを常に心がけています。

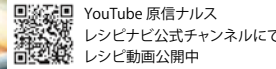


米どころ南魚沼の地酒

豊かな自然に恵まれた南魚沼ならではの銘酒を揃えています。八海山矢絰(やがすり)ラベルは、六日町店リニューアルを記念した原信オリジナルラベルです。お土産にもどうぞ。

なすチリ

とろけるなすにピリ辛のタレが絡んで絶品。



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

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約220kcal	約1.1g	約20分

作り方

- 1 なすは半分の長さに切って縦4~6等分に切って水にはなす。
- 2 鶏むね肉は、なすと同じ大きさに切り、塩・こしょうして片栗粉をまぶす。
- 3 しょうが・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。
- 4 aを混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を温め、1・2を入れて火が通るまで焼いてとり出す。
- 6 5のフライパンにサラダ油大さじ1と3を入れて火にかける。香りがしてきたら4を入れ、煮立ったら5を戻し入れて絡め、最後にごま油を入れる。
- 7 器に6を盛り付け、グリーンリーフを添える。

材料(4人分)

- なす 2本
- 鶏むね肉 1枚
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1
- しょうが 1片
- にんにく 1片
- 長ねぎ 1/2本
- グリーンリーフ 適量
- サラダ油 大さじ2
- Hana-well 有機トマトケチャップ 大さじ3
- 水 100ml
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- Hana-well 純正圧搾ごま油 小さじ1

焼きパイナップル

甘〜いパイナップルとひんやりアイスのご褒美デザート。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約115kcal	約20mg	約15分

作り方

- 1 フライパンにバターを温め、パイナップルを入れて焼く。焼き色がついたら砂糖をふる。
- 2 器に1を盛り付け、バニラアイスを添える。シナモンシュガーをふり、ミントを飾る。

材料(4人分)

- パイナップル(ブロック) 1パック(250g)
 - バター 10g
 - 砂糖 大さじ1
 - バニラアイス 適量
 - シナモンシュガー 適量
 - ミント 適量
- ※ミントは一部店舗では取り扱いがございません。

お料理紹介 [旬の料理]

春キャベツとがんもの煮びたし

つくって
くれたのは...



えぐちさん

ポイント

よく料理で使うHana-well(ハナウェル)のがんものに、旬の野菜を合わせました。少し冷ましてから食べると、より味がしみておいしいですよ。

材料(4人分)

- Hana-well こめ油で揚げたくろさき茶豆と3種具材のがんも... 1袋
- 春キャベツ 1/2玉
- 雪下んにじん 1/2本
- 水 500ml
- Hana-well 万能だし 1パック
- アクシアルだし香つゆ 80ml
- 砂糖 小さじ1

作り方

- 1 がんものは油抜きして半分に切る。キャベツはひと口大に切る。人参は食べやすく切り、下ゆでする。
- 2 鍋に水・万能だしを入れて5分煮出す。
- 3 2にだし香つゆ・砂糖を入れて味を付ける。
- 4 3に1を入れて弱火で5分ほど煮る。



- なす
- 鶏むね肉
- しょうが
- にんにく
- 長ねぎ

- パイナップル
- バニラアイス
- ミント



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。

Standard

ネットでパツと当日
お買い物 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)



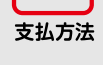
お買い上げ金額

1,200円(税抜)~
50,000円(税込)



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!

PRO

まとめ買いで前日
お買い物時間を節約 前日注文 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(税込)



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 子ども向け簡単ランチレシピ教えて下さい!

- 野菜たっぷりスバゲッティ。スパゲッティと野菜を一緒にゆで、ゆであがったらマヨネーズとツナ缶を混ぜ合わせます。子どもはとっても喜びます。
(女性)ご利用店舗 原信富岡店
- 残ったカレーを牛乳でのばしてごはんにかけて、チーズをのせてオーブントースターへ。簡単カレードリアです。
(女性)ご利用店舗 原信村上インター店
- コーンの米粉おやきです。米粉、コーン、塩牛乳少々を混ぜて、オリブオイルをひいて焼きます。最後にとろけるチーズをのせてチーズがとろけたら完成です!
(女性)ご利用店舗 ナルス国府店
- ランチだけではないけど、給食のレシピを参考に作ったもので「三色ひたし」。ほうれん草はゆでて食べやすい長さにカット。人参は太めのせん切りにしてゆでる。もやしは軽くゆで、ほうれん草、人参と混ぜ、醤油、かつお節などで和えるだけ。
(女性)ご利用店舗 原信豊栄店
- 挽肉をパックの形のままフライパンに入れて焼く。両面焼いたらケチャップ、余りがちな焼きそばの粉末ソース少量、砂糖で甘めに仕上げる。ごはんをせん切りキャベツをのせその上に乗せて丼にする。
(女性)ご利用店舗 原信新潟店
- ミートソースやカルボナーラなどの市販のソースをごはんにかけてレンジすると、お手軽ドリアができます。
(女性)ご利用店舗 原信川窪店
- 人参、ピーマンなどの好きな野菜をみじん切りにして、鶏挽肉と甘じょっぱく炒めた、お野菜をぼろ丼が我が家では人気です。
(女性)ご利用店舗 原信小出東店
- 細巻き寿司。ほうれん草と炒り卵、きゅうりの細切りのみと身近な材料を使います。
(男性)ご利用店舗 原信河津店
- ケチャップごはんは半熟目玉焼きをのせて、なんちゃってオムライスにします。孫はとろける目玉焼きをくずしながらおいしそうに食べてくれます。
(女性)ご利用店舗 原信新保店
- 焼きそば。適当に野菜を用意し、皆でホットプレートで焼きそばを作る。
(男性)ご利用店舗 原信阿賀野店
- 子どもはいいので弟に作っているのですが、食パンにチーズをのせ、マヨネーズとケチャップをかけてオーブントースターで焼きます。
(女性)ご利用店舗 原信小出東店

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そうめんのおすすめのお味(7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「5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。」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5月31日(日) 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 ポッカサッポロ 6名様</p> <p>ポッカレモン100(450ml×2本)</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ーブオイルセット(フレッシュキープボトル145g×2本)</p>	<p>3 カゴメ 5名様</p> <p>カゴメセット(トマトケチャップ300g×1個、醸熟ソースこぶりちゃんウスター 160ml×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 6月1日(月)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 (順不同)

ご予約承り中
【お渡し日】
2026年
6/19(金)
~21(日)



THANK YOU
DAD

6.19のお祝いギフト!!



配送不可
No.03
握り寿司
盛り合わせ 華
●3人前
●特定原材料/及びかに小麦
本体価格 **5,300円**
(税込価格 5,724.00円)
※写真はイメージです。



チキン竜田、フライドポテト、
ロースト手キキ、あい輪ロースト、
手羽先唐揚げ
No.04 配送不可
肉のおつまみ
バルセット
●2~3人前
●特定原材料/小麦・卵・乳成分
本体価格 **1,280円**
(税込価格 1,382.40円)
※写真はイメージです。



No.08 配送不可
ローストビーフ&
ローストポーク
盛り合わせ
●2~3人前 ●特定原材料/小麦
本体価格 **1,280円**
(税込価格 1,382.40円)
※写真はイメージです。

【ご予約締切日】
お渡し日の6日前まで



No.12 配送不可
にぎわい盛り
(中トロ入お刺身盛り合わせ)
●2~3人前(8点前) ●特定原材料/及び
本体価格 **1,900円**
(税込価格 2,052.00円)
※写真はイメージです。
※写真は盛り付けの一例です。



たこ、えび、鉄火まぐろを使用した
チョレギサラダです。
No.15 配送不可
海鮮チョレギサラダ
●2~3人前 ●特定原材料/及び小麦
本体価格 **980円**(税込価格 1,058.40円)
※写真はイメージです。

直送 銘店お取り寄せ

No.P01
小林粉本舗×Hana-well
新潟県産大豆のとちお揚げ
Hana-wellセット
Hana-well 新潟県産大豆のとちお揚げ×6。
Hana-well 新潟県長岡市山古志地域のから両面味噌×1。
Hana-well 極細玄米入り塩こうじ×1
本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218.40円) 直送 冷蔵

No.P02
小林粉本舗×Hana-well
新潟県産大豆のとちお揚げ
バラエティーセット
Hana-well 新潟県産大豆のとちお揚げ×5。
北海道産大豆のおぼろとうろふ200g×2。
厚揚げ×1、葱のむらさき 210g×1本
本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218.40円) 直送 冷蔵

全国発送承ります。

No.P01、No.P02 2026年 6/14(日) 2026年 6/19(金)~21(日)

直送 マークの商品は「ご購入商品申込書」にご記入ください。
マークの商品は、産地・メーカー等より直接発送させていただきます。※のし紙はお付けできません。
冷蔵日 冷蔵日 冷蔵日
冷凍日 冷凍日 冷凍日
マークの商品は、お届け日時のご指定ができます。

※詳細は店頭設置のパンフレットをご確認ください。

ご予約商品1,000円(税込)毎に1枚進呈いたします。

5%割引ご優待券を進呈いたします!

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】
発送でご予約 【店頭】ご予約承り時に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!!
※一部割引除外商品がございます。 ※有効期限:2026年7月31日(金)



スマホで予約
ネット予約承ります。

パソコン、スマートフォンからもご注文いただけます。
※一部商品はネット予約できません。ご了承ください。



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。

詳細は店頭設置のパンフレットをご確認ください。