

町子通信 no.11



◆春のサックスセール開催のご案内◆

期間:3/27(水)~4/2(火)

キタノセクション増量セールを中心に
よりどりセールなどお買い得商品多数取り揃えて、
たくさんのご来店をお待ちしています!

春めく商品ご紹介



比叡ゆば本舗ゆば八

湯葉まぜごはんの素 2合用

季節限定商品

国産湯葉・たけのこ・桜花をたっぷり
使用した京風まぜごはんの素です。桜
花の風味がいっぱいに広がる春の訪れ
を感じるオススメ商品です。

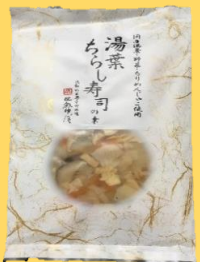


店長オススメ!

HOKUYA

国産たけのこごはんの素 二合用

たけのこてんこ盛りの具沢山。たけのこを思う存分
たのしめる一品です。安心安全 国産たけのこを
使用。上品な味わいの炊き込みご飯です。



比叡ゆば本舗ゆば八

湯葉ちらし寿司の素 2合用

国産湯葉・野菜・ちりめんじゃこ使用。
温かいご飯にまぜるだけ! 国産具材
たっぷりの京風湯葉ちらし寿司の素です。
たけのこの食感がアクセントになって、
どんどん進む一品です。



メルカートピッコロ

ジャバラはちみつマーマレード 125g

邪気を払う! からジャバラという名前がついたそう
です。長崎産 和歌山産ジャバラと、てんさいグ
ラニュー糖、大阪産はちみつ、のみで作ったシ
ンプルなマーマレード。今の時期、特にオススメな
商品です!



金沢 浅田屋

桜御飯の素 2合用

金沢の老舗料亭 浅田屋より季節限定
昆布だて桜風味を引きだてる上品な味



瑞月院

ふくさどら焼き 弦の月

桜花塩漬がアクセントの上品な甘さが特徴。
お茶請けにぜひ。



菜の花とたけのこのパスタ

【材料】

KS 生パスタ スパゲティ(2パック入) 1袋
KS エキストラバージンオリーブオイル 大さじ3~4
菜の花 1束
ゆでたけのこ中サイズ 1/2本 (KS たけのこはんの素でも可)
鷹の爪 1~2個 塩 少々

【作り方】

①沸騰したたっぷりの水に多めの塩(分量外)を入れて生パスタをゆでる。
②半分ほどゆであがったら、パスタが浸かる程度にまで水を捨て、そこへ食べやすい大きさに切った菜の花、たけのこ、にんにく、鷹の爪を入れる
③パスタがゆであがったら、オリーブオイルを回しかけて強火で水気を飛ばす。塩で味を整えて出来上がり♪



町子さんおすすめレシピ



にんじンドレッシングdeドライカレー

【材料】

KS にんじンドレッシング 80ml
KS デミグラスソースのハンバーグ 1袋
ダイズデイズ 蒸しひよこ豆 1袋
ミックスベジタブル 100g
カレー粉 大さじ 1
ごはん 1人前

【作り方】

①ハンバーグは厚みを4等分してから5mm角に刻んでおく。
②フライパンを中火にかけ、ミックスベジタブルひよこ豆、①を入れて温まったら、デミグラスカレー粉を入れて混ぜ合わせる。少し煮詰めて出来上がり♪

ドライカレーをパンにのせて、とろけるチーズをかけてトーストしてもいいですね！



【材料】

お米 1合
KS 国産野菜だし 1袋
KS 二十穀米 1袋
KS にんじンドレッシング 適量
KS スモークサーモン 適量
レモン汁 適量
レタス (ちぎって) 適量
きゅうり (スライス) 適量
ラディッシュ (スライス) 適量
パプリカ (スライス) 適量
玉ねぎ (スライス) 適量
プチトマト 適量
オリーブ (刻む) 適量
パルメザンチーズ (スライス) 適量

【作り方】

①米を洗って二十穀米と野菜だしを入れて炊飯する。
②炊き上がったレモン汁をふりかけて混ぜ合わせ、冷めたら KSにんじンドレッシングを和えておく。
③食べやすい大きさにカットしたKS スモークサーモンとお好みの野菜などを②に混ぜ合わせ、オリーブ、チーズをトッピングする。
④お好みで更にデレッシングをかけて召し上がれ♪



スモークサーモンのライスサラダ



管理栄養士 大西主任のワンポイントレクチャー

たけのこ

筍の季節がやってきました。今回はその筍に含まれる栄養素を紹介したいと思います。筍はその食感から食物繊維が多く含まれています(2.8g/100g) グルタミン酸やアスパラギン酸といったアミノ酸が多く含まれ、うまみが強いことが特徴です。また水煮などの筍に付いている白い固まりのようなものはチロシンと呼ばれるアミノ酸で、疲労回復やストレスの緩和などの効果があると言われています。

近畿大学農学部卒
好きな食べ物
菜の花漬け



SNSで最新情報をGET!



kitanoace



@kitano_ace



@kitanoace