

町子通信 No.25

楽しい朝食



一平
九州パンケーキ 200g
九州素材だけで作った
自然派のパンケーキミ
ックスです。



キタノセクション
パンケーキミックス 200g×2袋
北海道産小麦を使用。優しい甘
さが特徴です。



キタノセクション
ルイボステイ 2.5g×72袋
ノンカフェインのため、小さな
お子様からご年配の方までお
飲みいただけます。



SSK
冷たいスープ各種 160g
本格レストランの味をご家
庭でお楽しみいただけます。



キタノセクション
大人のためのわさび茶漬 8袋入
山深く流れる清流の沢で育ったわさ
びを使用しています。



ユニオンコーヒーロースターズ
コーヒーバッグオーガニックブレンド
7g×6p
マドラー式のコーヒーバッグで簡単
に珈琲が入れます。



キタノセクション
ブルーベリーシロップ漬 680g
ブルーベリーの一大産地、アメリカ西
海岸のオレゴンでとれたブルーベリー
をライトシロップに漬けています。



坂口製粉
パンに塗るきな粉
クリーミースプレッド 135g
北海道産丸大豆100%のき
な粉がベースです。



グリーンウッド
手造りジャムブルーベリー詰替
500g
クエン酸、ペクチン、保存料不使用





★町子さんのサラダレシピ★



明太高菜の鶏ハム

たんぱくな鶏むね肉を
明太子とチーズでコクと旨味をプラス♪



〔材料〕

- 鶏むね肉1枚分
- キタノセクション
からし明太子高菜 100gほど
- チェダーチーズ 50gほど
- 焼海苔 1/4枚
- しょうゆ麴 少々

〔作り方〕

- ①鶏むね肉はしょうゆ麴少々で30分～一晩ほどねかす。
- ②①を真ん中から観音開きにして広げ厚みを均等にする。
- ③②に明太高菜を広げ中央に海苔で巻いたチェダーチーズをおく。
- ④ラップを使って具を中心に鶏肉を巻いてキャンディ包みにする。
- ⑤更にラップを巻いて10分蒸す。
- ⑥そのまま冷まして切り分け、サラダ野菜などと一緒に盛り付けて召し上がれ♪

スライスした鶏むね肉を耐熱皿に並べ
明太高菜、チーズをのせてオーブンで焼くと時短、簡単♡

ごま高菜のロカボ焼きそば 1人分

もやしたっぷりでボリュームアップ♪



〔材料〕

- キタノセクションごま高菜漬 80gくらい
- キタノセクション
エキストラバージンオリーブオイル 適量
- こんにやく麺 1袋
- ツナ缶 小1袋
- ミックスもやし 1/2～1袋

〔作り方〕

- ①こんにやく麺は一度ゆでこぼしてフライパンで乾煎りする。
- ②①のフライパンにオリーブオイル、ツナ、高菜を入れて炒める。
- ③②へミックスもやしを入れ、更に炒めてもやしに八分通り火が通ったら出来上がり♪

こんにやく麺は冷凍したものを使うとシコシコ麺に☆

☆レシピで使用した商品☆



キタノセクション
からし明太子高菜
170g
しつとりと甘辛い味付
けでご飯のお供に！



キタノセクション
ごま高菜漬 220g
素材本来の素朴な味
わいが魅力です。



キタノセクション
エキストラバージン
オリーブオイル 229g
フルーティでマイルドなエク
ストラバージンオリーブオイル
です。



針塚農産
しょうゆの麴 140g
かけたり、和えたり、
ディップしたり使い方は
様々です。

