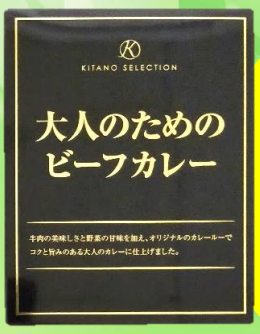
毎月一日発行
北野エース近鉄上本町店情報紙

町子通信 No36

新生活応援



キタノセレクション
大人のための
ビーフカレー（180ｇ）
コクと旨みのある
大人のカレーです。

HOKUYA
とん汁（10食入り）
お肉と5種類の野菜に香り
豊かな小ねぎを添えました。

HOKUYA
国産しじみのおみそ汁
（10食入り）
国内産の殻付きしじみと
生タイプの調味みそを
組合せました。

HOKUYA
料亭のだし香る親子丼
（140ｇ）
九州産銘柄鳥
「華味鳥」を使用。

キタノセレクション
新潟産コシヒカリ
（3個パック）
新潟県産コシヒカリを
100%使用しました。

アマノフーズ
畑のカレー　各種
（各1人前）
野菜がたっぷり味わえる
体にやさしいカレー。
素材の濃厚なコクと旨みが
たっぷり味わえます。

アマノフーズ
リゾット　各種（各1人前）
お湯を注いで30秒で
できあがり。
フリーズドライの
リゾットです。

上本町子さんのKS塩焼きそばレシピ

※KSとはキタノセレクションの略です。

あさりとトマトの塩焼きそば

地中海の辛味調味料「ハリッサ」を添えて

【材料】1人分
- ●KS焼きそば塩　1玉（添付の調味料　1/2袋～）
- ●あさり（塩抜きしたもの）　100g
- ●フルーツトマト　1玉
- ●レモン汁　お好み
- ●ハリッサ　お好み
- ●パクチー　お好み
- ●酒　大さじ2
- ●オリーブオイル　適量

【作り方】
①あさりをオリーブオイルで炒め、貝が開きだしたら酒を入れ、くし切りにしたトマト、麺を炒める。
②味をつけたら器に盛り、お好みでレモンを絞ってハリッサ、パクチーを添える。

あさりの塩分があるので調味料は控えめに♡
香草や辛味が苦手ならあさりとトマトだけでも♪

釜玉風塩焼きそば

麺を炒めるだけ♡

【材料】1人分
- ●KS焼きそば塩　1玉（添付の調味料　1/2袋～）
- ●生卵　1個
- ●かつお節　適量
- ●しらす　適量
- ●きざみ海苔　適量
- ●かいわれ菜　適量
- ●植物油　適量

【作り方】
①麺を炒めて調味料を合わせ、器に盛る。
②卵、かつお節、しらす、海苔、かいわれ菜をトッピング♫

トッピングの具材はお好みで何でもOK♪
具材の味によって調味料は加減して♡

春キャベツと桜えびの塩焼きそば

桜えびが香ばしい♡

【材料】1人分
- ●●KS焼きそば塩　1玉（添付の調味料　1/2袋～）
- ●春キャベツ　1枚
- ●桜えび　3g
- ●植物油　適量

【作り方】
①フライパンを良く熱し、中火にしてザク切りにしたキャベツ、桜えびをざっとと炒める。
②①に麺と水大さじ2（分量外）を入れて蒸し焼きにする。
③②の麺をほぐし調味料を混ぜ合わせて出来上がり♪

定番の豚肉以外でも美味しく♪
桜えびの塩気があるので調味料は加減して♡

レシピで使用した商品

HOKUYA
焼そば塩（2食入）
簡単・すぐにできる
お好きな野菜で作る
塩焼きそば

ユウキ食品
ハリッサ（110g）
唐辛子をベースとした、
チュニジア生まれの
辛味調味料です。

小倉食品
駿河湾産桜えび
（5g）
駿河湾産桜えびの素干です。