



町子通信 No.5



セゾンファクトリー
さっぱりマトドレッシング 180ml
まるやかで上品な酸味



よしの味噌
幸せの黄色いめんつゆ 230g
広島レモンと塩麴が醸す
新感覚のめんつゆ

真っ盛りの夏にオススメ さわやか特集



キタノセレクション
青じそノンオイルドレッシング 240ml
国産大葉・梅肉使用
なめらかでやさしい酸味が素材を引き立てる



川中醤油
大葉塩ダレ 180ml
国産大葉使用
大葉と塩ダレがまさに黄金比



北野エース近鉄上本町店
オリジナルキャラクター 上本町子さん
上本町生まれ 上本町育ち

☆町子さん おすすめ夏カレー☆



宮崎経済連直販KS
高千穂生まれのトマトカレー
神話の里、宮崎県高千穂の太陽をたっぷり浴びて大切に育てられたトマトを使用。トマトの酸味がきいたさっぱりとヘルシーなトマトカレーです。



キャニオンスパイス
国産チキンのトマトカレー。
オリジナルブレンドのスパイス使用。本格エスニック風チキンカレーです。化学調味料無添加。



開発食品友八
飛騨特産 完熟とまとのカレー
トマトの特産地飛騨で採れた甘くて美味しい完熟トマトをたっぷり使ってじっくり煮込んだまろやかなトマトカレーです。



四ツ山食品
長洲清源寺トマトカレー
有明ファーム 長洲町自家農園 朝摘み完熟桃太郎マトを約1個分使用。国産牛骨、鶏肉、アサリ等じっくりと5時間かけて煮込んだスープから仕込んでいます。



タンゼンテクニカルプロダクト
ふらの産トマトのチキンカレー
北海道富良野産トマト、北海道産鶏肉 北海道産玉ねぎ使用。化学調味料無添加。素材の美味しさを上手引き出しています。北海道産ゆめぴりかとの相性もバツグン！

真夏は爽やかな酸味の
トマトカレーがオススメ



【作り方】
①そうめんをゆで、冷水で締めて水気をよける
②具材をお好きなだけトッピングして
③トマトドレッシングをたっぷりとかけて完成！

トマトそうめん

- 【材料】
- KS 播州そうめん 1束
 - セゾンファクトリー トマトドレッシング お好きなだけ
 - クリームチーズ お好きなだけ
 - トマト ざく切り お好きなだけ
 - 大葉 千切り お好きなだけ



【作り方】
具材をよく混ぜるだけ
ご飯にのせて、時短で美味しい男メシの完成！

明太子高菜納豆

- 【材料】
- KS 極小粒納豆 1P
 - KS からし明太子高菜 お好きなだけ
 - KS 韓国海苔 お好きなだけ
 - 生たまご 1個



暑い日が続いているからなるべく火は使わずに時短で美味しいレシピのご紹介よ♪

超簡単で美味しい! ☆町子さん 時短レシピ☆



ちくわトースト

- 【材料】
- 食パン 1枚
 - ちくわ 2本
 - 焼き海苔 全形 1/4枚
 - わさび屋さんがつくったワサビマヨネーズ
 - バター 少々

【作り方】
①ちくわを立て半分に切る
②食パンにバターをぬり、焼き海苔をのせてちくわを並べる
③ちくわの溝にわさびマヨネーズをたっぷりぬる
④トースターで好みの焼き加減で焼いて完成！



スプラウトとチキンのサラダ

- 【材料】
- アマタケ サラダチキンプレーン
 - お好みのスプラウト (カイワレ・ブロッコリー etc)
 - KS 青じそノンオイルドレッシング

【作り方】
①チキンは細かく手でさばきます
②スプラウトは根元を落として洗浄します
③チキンとスプラウトを合わせます
④KS 青じそドレッシングをかけて出来上がり！

冷奴や素麺のトッピングにも合うわ！



管理栄養士 大西主任の
★ワンポイントレクチャー★
酷暑対策は必ず塩分チャージを
塩分は身体に水分を留める働きがあります。反対に塩分無しで水分だけを摂取しても、水分補給は非常に非効率的で返って危険な状態になることも…。梅干し&ミネラルウォーターで酷暑を乗り切りましょう。大西でした。

近畿大学農学部卒
好きな食べ物：梅干し

SNSで最新情報をGET!



kitanoace



@kitano_ace



@kitanoace