

イメージ

やわらか生地に、6種の具材。 おだしが **じゅわっ** とひろがります。

**ぎんなんと
5種の具材入り。**

丸のままのぎんなんをはじめ、にんじん・さやいんげん・ごぼう・きくらげ・昆布の6種類の具材が配合されています。いろいろな味と食感のハーモニーが楽しめ、彩りもきれいです。



ぎんなん・にんじん・さやいんげん・ごぼう・きくらげ

570 凍 煮る

**やわらか
ぎんなんが
んも**

8個入 224g

製造：兵庫 小麦

本体 **278円**

賞365日 糖0.3g/75kcal/1個

油抜きせずに、凍ったまま調理

油抜きは不要で、凍ったまま手軽に調理ができます。お好みのだし汁の中に凍ったままのがんもを入れて、鍋で約12分煮込むだけで簡単。フライパンで焼いたり、電子レンジでも調理できます。

ふっくら、なめらかな生地。

人気の秘密は、やわらかでジューシーな口あたり。大豆たんぱくを使用し、低温でじっくり揚げているため、味しみのよいなめらかな生地に仕上がっています。含め煮にするとだし汁をよく吸い込み、一口食べればジュワッと口いっぱいにおいしい味が広がります。

組合員さんからも 好評の **声** がたくさん!

- 煮物におでんにとでも良くあいます。
- 油抜き不要で味が良くしみて冷めても美味しいです。薄いお出汁で煮て大根おろしとポン酢でもあいますね。
- 主人が好きで、パッケージの裏のレシピ通りの味付けが特に好みです。いつも冷凍庫に常備していて、おかずが足りないときとか、お弁当にも入れちゃいます。

家庭料理研究家
奥菌壽子作

がんものねぎ味噌田楽



- * 材料(2人前) ***
- 570 **ゴウ** やわらかぎんなんがんも…… 4個
- みそ…………… 大さじ1
- A** はちみつ…………… 大さじ1/2~1
- しょうが(すりおろし)…………… 1かけ
- 青ねぎ(小口切り)…………… 適量
- * 作り方 ***
- 1 がんもは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約2分(600W)加熱して解凍する。
 - 2 オープントースター用の天板にアルミホイルをして並べ、あわせておいた**A**をぬる。
- ポイント** はちみつとみその分量はお好みで調節を。また、青ねぎ・しょうがの代わりに、ゆずや唐辛子、ごまなどを加えても。
- 3 オープントースターで、みそにおいしいそうな焼き色がつくまで5~8分(1000W)焼く。

炊き込みご飯



- * 材料(4人前) ***
- 570 **ゴウ** やわらか
ぎんなんがんも…… 5個
- 米…………… 2合
- つゆ5倍濃縮… 大さじ2
- * 作り方 ***
- 1 米を炊飯器にセットし、めんつゆを加え全体を混ぜてから、凍ったままのがんもをのせて普通に炊く。
※水は通常通りいれる。
 - 2 炊き上がったら、しゃもじでがんもを崩して全体をさっくりと混ぜる。

即ウマ!

カンタン調理でいただきます!!

さくさく パイピザ3種

- * 材料(1人分/3種×1枚) ***
- 30 **ゴウ** パイシート…………… 1枚
- ケチャップ…………… 小さじ3
- A** 25 **ゴウ** とろけるゴーダシュレッドチーズ…10g
- ウィンナー…………… 1本
- ゴウ** 北海道のつぶコーン…8g
- B** 25 **ゴウ** とろけるゴーダシュレッドチーズ…10g
- ゆでたほうれん草…………… 15g
- ゆで卵(スライス)…1枚 ツナ…10g
- C** 25 **ゴウ** とろけるゴーダシュレッドチーズ…10g
- ミニトマト…1個半 アスパラ…1/2本
- ゴウ** 北海道のつぶコーン…5g
- * 下準備 ***
- 1 オープンを200度に予熱する。
 - 2 ウィンナーは輪切りにする。ほうれん草は水気をきる。ゆで卵はスライスする。
 - 3 ミニトマトは半分に切る。アスパラはサッとゆでて1cm幅の斜め切りにする。
- * 作り方 ***
- 1 パイシートを固めに解凍して3等分にし、ケチャップを小さじ1ずつ塗ったら具材をのせる。
 - 2 200度のオーブンで20分焼く。



30 凍 **パイシート**

製造：茨城(乳)卵(小麦)

4枚入(300g) 本体 **298円**

25 蔵 **とろけるゴーダシュレッドチーズ**

製造：神奈川(乳)

330g 本体 **378円**

ココのある濃厚な味わいのゴーダチーズです。

賞90日 糖2g/370kcal/100g



513 凍 **炭火やきとりもも串**

(しょうゆだれ)

製造：タイ(小麦)

8本入(216g) 本体 **398円**

炭火で香ばしく焼き上げました。甘辛の醤油だれタイプの焼き鳥。タイ産鶏肉。

賞540日 糖0.4g/44kcal/1本

やきとりときのこの 簡単炒め

- * 材料(4人分) ***
- 513 **ゴウ** 炭火やきとりもも串
(しょうゆだれ)…………… 8本
- 生しいたけ…………… 4枚
- 225 ホクトのカットぶなしめじ…100g
- エリンギ…3本 万能ねぎ…2本
- サラダ油・酒…………… 各大さじ2
- 塩…小さじ1/2 こしょう…少々
- * 下準備 ***
- ★ やきとりは凍ったまま皿にのせ、ラップをし、電子レンジ(600W)で加熱(5分)、串から外す。
 - ★ しいたけは石づきを切り落とし、根元から放射状に4等分に切る。エリンギは手で食べやすい大きさに裂く。
 - ★ 万能ねぎは小口切りにする。
- * 作り方 ***
- 1 フライパンにサラダ油を熱し、中火でやきとりときのこのをさっと炒め合わせ、酒を加える。
 - 2 ①がしんなりしたら、塩、こしょうで味を調える。
 - 3 ②を器に盛り、万能ねぎを散らす。

225 富山県産 **ホクトのカットぶなしめじ**

80g 本体 **100円**

少しだけあれば良い…そんな時に助かるカットタイプ。冷凍保存が出来ます。