

メインおかずもすき間おかずも

自動注文商品で 定番お弁当グッズと魅せ活用術

お弁当、マンネリ気味だけど時間もかけられないし早起きも苦手!

そんな方に、自動注文商品でパッとできるのにおいしくて見栄えも良いお弁当をご提案。登録しておく「具材買い忘れた」も防げます!

お弁当にこれらを活用!

すき間埋めや彩りのポイントにも!



サイズの目安
ZL (約3.5cm)
ZS (約1.8cm)

23 冷蔵 毎週 企業 熊本・徳島・宮崎県

理由ありミニトマト (大・小サイズ混) 250g

100gあたり 本体 80円 (税込 88円)

本体 198円 (税込 214円)

181 冷蔵 毎週 企業 I LOVE ファームよりお届けします。

岡山・宮崎・長崎県

ブロッコリー 1株

本体 198円 (税込 214円)

卵に混ぜて 彩りとしても!



281 冷蔵 毎週 企業 日本水産

サラダフレーク 72g×2

1パックあたり 本体 95円 (税込 105円)

いつもおトク 本体 190円 (税込 205円)

お弁当の大定番!

温めずに入れてもおいしい♡



1袋標準8個入
カルシウム約200mg (1袋あたり)

レンジ 湯で そのまま

87 冷蔵 毎週 企業 日本ハム

テリヤキミートボール 85g×3

1袋あたり 本体 66円 (税込 73円)

本体 198円 (税込 214円)

バラ凍結だから 必要な分だけ パラパラ!



バラ凍結

赤身比率80%
国産牛肉:国産豚肉= 牛6:豚4

422 冷凍 毎週 企業 国産・イサミ

国産合挽ミンチ 350g

100gあたり 本体 166円 (税込 183円)

本体 580円 (税込 626円)

お肉 おかず

パラパラミンチで作る!

肉そぼろ丼

フライパンに油、生姜、白ねぎを熱し、香りが出たらミンチを加える。しょうゆ・みりん・砂糖で調味し、そぼろを作る。ご飯にそぼろと炒り卵をのせ、桜型に抜いた人参、ゆでたインゲンをのせる。



レンジで簡単!

ミートボールで 酢豚風

耐熱ボウルに乱切りにした人参、薄切りにした玉ねぎを入れてラップをかけ、約3分加熱する。ミートボール、乱切りにしたピーマンを加えて混ぜ合わせ、ラップをして約1分半加熱する。



レンジで簡単!

しめじとブロッコリーの めんつゆ和え

しめじとブロッコリーはレンジ加熱し、めんつゆ、ごま油で和える。

サラダフレークと きゅうりの酢の物

右ページの すき間おかずの コーナーをみてね

お魚 おかず

食べて Smile 27ページ掲載品



358 冷凍 マルタ水産

骨取り秋鮭切身 (バター焼き・フライ用) 200g (4切+1切)

本体 548円 (税込 592円)

カット済みだから楽チン!

鮭のごま焼き

食べやすい大きさに切った鮭にしょうゆ、酒、みりんを下味をつけ、小麦粉・ごまをまぶして焼く。

小松菜と人参のナムル

ゆでた小松菜と人参をしょうゆ、ごま油で和える。

トースターで簡単!

かにかまのちくわチーズ焼き

サラダフレークはほぐし、青ねぎ、マヨネーズ、チーズと混ぜる。半分に切ったちくわにつめてトースターで焼く。



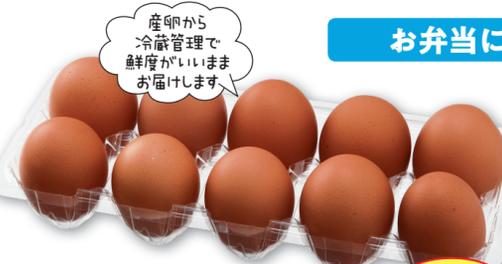
ウイナーとブロッコリーのごま和え

下段の すき間おかずの コーナーをみてね

お弁当にこれらを活用!

たまご 1位

黄身が ぷっくり!と 大評判



639 冷蔵 毎週 企業

赤穂のたまご 10個MS~LL (610g)

産卵から冷蔵管理で鮮度がいいままお届けします。

本体 188円 (税込 203円)

炒め物やおつまみなど 自在にアレンジ!

1本あたり約30枚

282 冷蔵 毎週 企業 日本水産

ちくわ 120g (4本)

原料:遺伝子組換えでない (31kcal・食塩相当量0.7g / 1本30g)

賞味期間:お届け日を含め7日

いつもおトク 本体 98円 (税込 106円)

冷凍だから 好きな分だけ使えます!

約2束分(10株分のほうれん草入り)

268 冷蔵 毎週 企業

九州産ほうれん草 300g

イシハラフーズ

20kcal・食塩相当量0.04g / 100g

本体 348円 (税込 376円)

自動注文商品で パパッと すき間おかず

サラダフレークと きゅうりの酢の物

きゅうりは薄切りにして塩もみし、サラダフレークと「べんりて酢」で和えるだけで完成!



ウイナーとブロッコリーのごま和え

ブロッコリーを小房に分けウイナーは斜め切り。レンジで加熱し、しょうゆ・みりん・すりごまと和えるのみ!

お弁当の 彩りに!

ほうれん草の卵巻き

ほうれん草は解凍し、芯にして卵を巻く。最後にラップでくるんで形を整えて切るとキレイにカットできます!

