

# 冷凍おかずキット

ストックできる!  
冷凍だから  
買い置き  
OK  
下ごしらえ  
味付け



白菜や豚肉を加えて簡単八宝菜  
お好みで白菜(2枚約150g)や豚肉を加えてボリュームUP!  
270 冷凍 約3~4人前 約5分  
具たっぷりシーフード八宝菜(白湯スープ味)  
320g(具材250g、たれ70g)  
2月 阪神低温  
12月 4回  
本体 398円 (税込 430円)  
別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください



甘口のオイスターソースでご飯がすすむ  
NEW  
別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください  
271 冷凍 約2~3人前 約10分  
牛肉のチンジャオロース 240g  
2月 フジ食品  
12月 2回  
本体 498円 (税込 538円)  
味付け牛肉(オーストラリア産)130g、タレ60g、たけのこ(中国産)50g



お先に作ってみました!  
作り方も簡単で中学生の娘もあっという間にできました。味がしっかりしているので、少し多めにピーマンを足してもいいですね。  
家を留守にする際にも娘が作れるので助かります。  
南枝方志所 森



表紙掲載品  
約2~3人前 約7分  
6 冷凍 約2~3人前 約7分  
なすとアスパラガスと海鮮の照り焼き炒めセット  
210g(具材180g、たれ30g)  
2月 阪神低温  
12月 4回  
本体 398円 (税込 430円)  
別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください



しょうゆをベースにオイスターソースで味付け  
約2~3人前 約5分  
272 冷凍 約2~3人前 約5分  
牛肉と茄子のオイスターソース炒め  
295g(具材225g、タレ35g×2)  
2月 北日本ホーム食品  
12月 4回  
本体 598円 (税込 646円)



おうちでは作りにくいピーナッツ炒めが簡単に  
約2人前 約7分  
273 冷凍 約2人前 約7分  
野菜を加える国産若鶏のピーナッツ炒め 215g  
2月 石川県プロイラー生産組合  
12月 4回  
本体 398円 (税込 430円)



バター風味の味付けがポテト、ベーコン、アスパラによく合う  
約2~3人前 約6分  
274 冷凍 約2~3人前 約6分  
ベーコンとアスパラ・ポテトのバター風味醤油炒め  
210g(具材180g、たれ30g)  
2月 阪神低温  
12月 4回  
本体 398円 (税込 430円)



塩バターの旨みで豚肉・ポテト・いんげんも一緒に  
約2~3人前 約5分  
275 冷凍 約2~3人前 約5分  
ひとくち豚肉と野菜の塩バターソース  
320g(具材270g、タレ25g×2)  
2月 北日本ホーム食品  
12月 4回  
本体 498円 (税込 538円)



あさがりたっぷり!  
約2人前 約12分  
276 冷凍 約2人前 約12分  
あざりと野菜のクリームスープ煮 260g(具材210g、調味料50g)  
2月 阪神低温  
12月 4回  
本体 398円 (税込 430円)



XO 醬や豆板醬などしょうゆベースの味付け  
NEW  
約2人前 約5分  
277 冷凍 約2人前 約5分  
国産若鶏と野菜のXO醬炒め 290g(具材240g、タレ50g)  
2月 北日本ホーム食品  
12月 4回  
本体 498円 (税込 538円)



7品目入りの豆腐ハンバーグと野菜をレンジでチンして温めたおろしだれをかけるだけ  
NEW  
レンジ 約2~3人前 約5分  
278 冷凍 レンジ(600W)で約5分  
野菜と食べる豆腐ハンバーグ(おろしだれ) 300g  
2月 ニチレイフーズ  
12月 4回  
本体 498円 (税込 538円)



甘口のテリヤキ味ハンバーグ(牛肉、豚肉、鶏肉)とポテト  
レンジ 2人前 約4分  
279 冷凍 レンジ(600W)で約4分  
紙包み照り焼きハンバーグ 165g×2  
2月 フジ食品  
12月 4回  
本体 598円 (税込 646円)