

大 (裏は紙) 30 20 15 10 5 0

ストックできる!

冷凍おかずキット

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!

フライパン 約3~4人前 約5分

270 冷凍 次12月 阪神低温
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)
原料:遺伝子組換えでない(76kcal・食塩相当1.7g/100g)

皿:直径約19cm 本体 **398円**
(税込 430円) 小麦・えび

セット内容
たけのこ、いんげん、にんじん、ヤングコーン、きくらげ、マッシュルーム、水くわい、イカ(チリ産、ペルー産)75g、ほたて貝(国産)25g、えび(インドネシア産)25g、たれ70g ▼ご用意いただくもの:油

甘口のオイスターソースでご飯がすすむ

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

NEW

フライパン 約2~3人前 約10分

271 冷凍 次12月 フジ食品
牛肉のチンジャオロース 240g
(137kcal・食塩相当1.8g/100g)

皿:直径約18cm 本体 **498円**
(税込 538円) 小麦

セット内容
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 ▼ご用意いただくもの:ピーマン3個、油

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

フライパン

6 冷凍 次12月 阪神低温
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)
(91kcal・食塩相当1.1g/100g)

皿:直径約17cm 本体 **398円**
(税込 430円) 小麦・えび

セット内容
いか(ペルーまたはチリ産)36g、揚げなす、えび(インドネシア産)27g、アスパラガス(ペルーまたは中国産)たれ30g ▼ご用意いただくもの:油

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

フライパン

272 冷凍 次12月 北日本ホーム食品
牛肉と茄子のオイスターソース炒め
295g(具材225g、タレ35g×2)
(186kcal・食塩相当1.0g/100g)

皿:直径約18cm 本体 **598円**
(税込 646円) 小麦

セット内容
牛肉(オーストラリア産)100g、揚げなす(ベトナム産)95g、オクラ(インドネシア産)30g たれ35g×2 ▼ご用意いただくもの:油

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

フライパン

273 冷凍
石川県プロイラー生産組合
野菜を加える国産若鶏のピーナッツ炒め 215g
(200kcal・食塩相当1.9g/100g)

皿:直径約15cm 本体 **398円**
(税込 430円) 小麦・落花生

セット内容
鶏肉(国産)120g、ピーナッツ(ブラジル産)20g、タレ75g ▼ご用意いただくもの:キャベツ1/4玉、ピーマン2個、人参1/2本、油

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

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

フライパン 国内製造

274 冷凍 次12月 阪神低温
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)
(127kcal・食塩相当1.6g/100g)

皿:直径約17cm 本体 **398円**
(税込 430円) 小麦・卵・乳

セット内容
ポテト(北海道産)72g、ベーコン72g、アスパラガス(ペルー又は中国産)36g、たれ30g ▼ご用意いただくもの:油

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

フライパン

275 冷凍 次12月 北日本ホーム食品
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)
(188kcal・食塩相当0.7g/100g)

皿:直径約19.5cm 本体 **498円**
(税込 538円) 小麦・乳

セット内容
ポテト(国産)150g、豚肉(スペイン産)100g、いんげん(タイ産)20g、たれ25g×2 ▼ご用意いただくもの:油

あさがりがたっぷり!

約2人前 約12分

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

煮る 直径約13cm (イメージ写真のお皿)

276 冷凍 次12月 阪神低温
あざりと野菜のクリームスープ煮
260g(具材210g、調味料50g)
原料:遺伝子組換えでない(86kcal・食塩相当2.1g/100g) 小麦・乳

皿:直径約17.5cm 本体 **398円**
(税込 430円)

セット内容
あざり(中国産)84g、玉ねぎ・馬鈴しょ・にんじん(北海道産)、ブロッコリー(エクアドル産)、調味料50g ▼ご用意いただくもの:牛乳160cc

XO 醬や豆板醬などしょうゆベースの味付け

NEW

フライパン 約2人前 約5分

277 冷凍 次12月 北日本ホーム食品
国産若鶏と野菜のXO醬炒め
290g(具材240g、タレ50g)
(102kcal・食塩相当1.2g/100g)

皿:直径約18cm 本体 **498円**
(税込 538円) 小麦・えび

セット内容
鶏肉(国産)130g、ブロッコリー(エクアドル産)80g、赤ピーマン(中国産)30g、XO醬タレ50g ▼ご用意いただくもの:油

鶏むね肉をそぎ切にしているのので、やわらか

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 レンジ(600W)で約5分

278 冷凍 ニチレイフーズ
野菜と食べる豆腐ハンバーグ(おろしだれ) 300g
(416kcal・食塩相当3.6g/1袋300g)

皿:直径約18cm 本体 **498円**
(税込 538円) 小麦・乳

セット内容
豆腐ハンバーグ約180g、いんげん(タイ産)約35g、しめじ(国産)約25g、おろしだれ:60g

甘口のテリヤキ味ハンバーグ(牛肉、豚肉、鶏肉)

レンジでできる

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

揚げなす

レンジ(600W)で約4分

279 冷凍 フジ食品
紙包み照り焼きハンバーグ 165g×2
(159kcal・食塩相当1.3g/100g)

1包あたり税込323円 本体 **598円**
(税込 646円) 小麦・乳

セット内容
ハンバーグ(牛肉、豚肉、鶏肉)約85g、ポテト(国産)約25g、揚げなす(ベトナム産)約25g