

野菜を食べよう

おいしく野菜を食べる！ 手軽に摂れる！

トマトと豚ばらのサラダうどん

材料(2人分) kewpie

- うどん 生麺・ゆで.....2玉
- キャベツ.....1/8個
- ミニトマト.....4個(中)
- 豚ばら肉(薄切り).....5枚
- Aめんつゆ(ストレート).....大さじ3
- A牛乳.....大さじ2
- Aキューピー 深煎りごまドレッシング.....大さじ3

作り方(調理時間10分).....1人分 約557kcal 食塩相当量 約2.2g

1. うどんは袋の表示通りに加熱し、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. 豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきる。
3. キャベツはせん切りにする。ミニトマトは4等分の輪切りにする。
4. 器に①を盛りつけ、②と③をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

キューピー
・深煎りごまドレッシング
・シーザーサラダドレッシング
・ごま油&ガーリックドレッシング
・すりおろしオニオンドレッシング
・ペイザンヌサラダドレッシング

180ml 本体価格 各178円 税込価格各193円

〈九重町産〉愛菜ミディ トマト 1袋 本体価格 159円 税込価格172円

〈カゴメ〉
・トマトジュース 食塩無添加
・トマトジュース

720ml 本体価格 各198円 税込価格各214円

〈カゴメ〉 トマト ケチャップ 500g 本体価格 199円 税込価格215円 (お1人様2本限り)

お肉と一緒に！

〈カゴメ〉
鶏肉の トマト煮用ソース 230g 本体価格 188円 税込価格204円

〈カゴメ〉
煮込み ハンバーグ用ソース 250g 本体価格 188円 税込価格204円

〈カゴメ〉
基本の トマトソース 295g 本体価格 168円 税込価格182円

〈マルヤナギ〉
おいしい蒸し豆 (蒸し黒豆) 60g (蒸しサラダ豆) 70g (蒸し大豆) 90g 本体価格 各99円 税込価格各107円

6月 店長おすすめ

おすすめポイント! プラスチックパーツを紙に変更して環境に配慮しています

〈ネスレ〉
ネスカフェ ゴールドブレンド エコ&システムパック 香り華やか エコ&システムパック コク深め エコ&システムパック

本体価格 各768円 税込価格各830円

6月 環境月間

できることから始めよう! 環境にやさしいお買い物

参加企業 AEON イオン 東武 トキハ MrMax

水 6/7 限り 朝市 青果収穫祭

開店から正午まで ※時間内売り切れの際はご容赦ください。

新鮮に自信! お買い得野菜が!!

まず野菜、もっと野菜、おいに健康宣言 トキハインダストリーヘルシープロジェクト

〈青森県産〉ふじりんご 1玉 本体価格 195円 税込価格211円 (お1人様5玉まで(開店から200玉限り))

〈島根県産〉デラウェア ぶどう 1房 本体価格 395円 税込価格427円

〈フィリピン産〉バナナ 1袋 本体価格 135円 税込価格146円

〈大分県産〉ハウスみかん 1パック/4~6玉入 本体価格 695円 税込価格751円

〈ニュージーランド産〉グリーン キウイ 1玉 本体価格 135円 税込価格146円

〈フィリピン産〉スウィーティオ パイン 1/2カット 本体価格 295円 税込価格319円

〈熊本県産〉肥後グリーン メロン 1/2カット 本体価格 595円 税込価格643円

〈福岡県産〉セロリ 1袋 本体価格 135円 税込価格146円

〈大分県産〉味一ねぎ 1束 本体価格 135円 税込価格146円

〈熊本県産他〉にがうり 1本 本体価格 135円 税込価格146円

〈宮崎県産〉新生姜 1パック 本体価格 135円 税込価格146円

〈高知県産〉花みょうが 1パック 本体価格 135円 税込価格146円

〈長野県産〉レタス 1玉 本体価格 95円 税込価格103円

〈メキシコ産〉アボカド 1玉 本体価格 95円 税込価格103円

〈大分県産〉ピーマン 1袋 本体価格 95円 税込価格103円

〈大分県産〉ピーマン 1袋 本体価格 95円 税込価格103円

〈大分県産〉ピーマン 1袋 本体価格 95円 税込価格103円

〈熊本県産他〉こだますいか 1/2カット 本体価格 595円 税込価格643円

〈福岡県産〉ミミニモ 100g 本体価格 65円 税込価格71円

〈熊本県産〉なす 1本 本体価格 65円 税込価格71円

〈エバラ〉浅漬の素 (昆布だし レギュラー) 500ml 本体価格 195円 税込価格211円

〈オーストラリア産牛・国産豚・国産牛〉牛・豚合挽ミンチ (一部解凍品を含む) 100g 本体価格 105円 税込価格114円 (開店から50kg限り)

〈ノルウェー産〉生アトランティック サーモン刺身用ブロック (養殖/オーロラサーモン) 100g 本体価格 495円 税込価格535円 (数量に限りがあります。売り切れの際はご容赦下さい。)

