

野菜の特価市

群馬県産 1株
ブロッコリー 99円 (税込107円)

茨城県産 1玉
レタス 149円 (税込161円)

宮崎県産 1袋
ピーマン 119円 (税込129円)

愛知県産 100g
新玉ねぎ 49円 (税込53円)

茨城県産 1袋
ほうれん草 99円 (税込107円)

信州産 1袋
〔村じまん〕えのき茸 99円 (税込107円)

エクアドル産 1袋
厳選農園バナナ 199円 (税込215円)

愛知県産 1パック
いちご 399円 (税込431円)

10日は高校入試の日です。ゲンを担いでとんかつはいかが
カナダ産 100g
豚ロースとんかつ用 129円 (税込140円)

カナダ産 100g
豚肩ロースソテー(味付) 199円 (税込215円)

国産鶏(衣付き)1枚
若とりチキンカツ 149円 (税込161円)

CGC 100g
牛バラ味付焼肉用 149円 (税込161円)

お弁当のおかずにおすすめ
丸大食品 186g・1袋
赤ウインナー 259円 (税込280円)

朝食やお弁当のおかずにおすすめ
日本ハム 117g×2袋
シウウエッセン 399円 (税込431円)

大型のプリプリのえびです。お弁当のおかずにおすすめ
エワッド産(養殖・冷凍)1尾
バナメイえび(大) 69円 (税込75円)

太平洋産(解凍)100g
びん長まぐろお刺身 220円 (税込238円)

和え物・タコキムチ・唐揚げに
モーリタニア産 100g
煮たこ 399円 (税込431円)

チリ産(養殖・甘口)100g
塩銀さけ弁当用切身 249円 (税込269円)

ロシア産他 各90g
ひとくちたらこ・明太子 359円 (税込388円)

朝食に大根おろしを添えて
静岡県産 60gパック
しらす干し 298円 (税込322円)

今日はカレーにしませんか 平常319円の品
エスピー 各198円・1コ
ゴールデンカレー 269円 (税込291円)

きつね・天ぷら・揚げだし・かき揚げ
日清 各1コ
どん兵衛 169円 (税込183円)

CGC 400g・1本
コクを味わうマヨネーズ 259円 (税込280円)

サラダマカロニ・マカロニ・ペンネ
CGC 各150g・1袋
早ゆでマカロニ 89円 (税込97円)

カットとピューレの2種類
CGC 各390g・1コ
完熟トマト 139円 (税込151円)

CGC 500g・1本
トマトケチャップ 169円 (税込183円)

*税込価格は小数点以下を切り上げ表示しております。*広告商品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。天然物は天候などの影響で値の異なる場合もございます。予めご了承ください。

月火特価市 3月9日・10日

あんぱん・つまあん・クリーム・ジャム・メロンパン・2色バン他
ヤマザキ 各1袋

菓子パン **79**円
(税込86円)

CGC 300g・1袋
とろける
ミックスチーズ **469**円
(税込507円)

平常399円の商品
CGC 180g・1袋
かけるチーズ **329**円
(税込356円)

マルゲリータ・チーズ・でりやき他
日本ハム 各1枚
石窯ピザ **269**円
(税込291円)

協同乳業(ヨーグルト) 各170g
ドール
フルーツミックス **105**円
(税込114円)

カフェオレ・クリーム・抹茶他
CGC 各280ml他・1本
カフェオレ **99**円
(税込107円)

ごましそいけしょうが他 平常229円の品

CGC 各1袋
昆布佃煮 **199**円
(税込215円)

平常119円の商品
キラヤ 350g・1丁
もめん豆腐 **99**円
(税込107円)

CGC 3コパック
極小粒
ミニ3納豆 **99**円
(税込107円)

堀川 1袋
新選
4本ちくわ **99**円
(税込107円)

焼いておいしい煮物にも
紀文 1袋
さつま揚げ **199**円
(税込215円)

フジッコ 各2P
おぼんざい
小鉢 **199**円
(税込215円)



鮭の七変化

おいしい塩さけ料理いろいろ作って試食！
骨とりは、新鮮も食べるのも楽！と皆で笑顔！

人気NO.1 塩鮭のバター醤油焼
子どもさんにも喜ばれたいと思い「バター醤油焼き」と「みそマヨ焼き」のどちらかをご紹介しようと思いましたが、「どっちが好き？」投票をすることで、ちょうど半々に！結局どちらもおいしいということでも、ふたつともNO.1のおすすめに！また、邊にびったりの料理、ちらし寿司と鮭のミルクパスタもご紹介します！



- ①鮭2切を一口大に切り、軽くコンショウを振る
- ②軽く片栗粉をまぶす
- ③フライパンにバター20gを熱し、鮭に焼き色がつくまで片面を焼く
- ④火を止め、醤油大さじ1、レモン汁小さじ1を絡める
※そのまま美味いですが、大根おろしともよく合いました！

人気NO.2 塩鮭のみそマヨ焼き
①(増額させず切分として)ボウルに、砂糖大さじ1、みそ大さじ1/2、マヨネーズ大さじ3を入れて混ぜ、みそマヨたれを作る。
②トースターの天板にアルミホイルを敷き、鮭を並べて①のみそマヨたれを塗る。
③トースターで様子を見ながら火が通るまで(約4分)程度焼く。
④きざみネギをちらし、大根おろしを盛る



鮭のちらし寿司
①アヲパンに塩さけ2切れを入れ中火で焼く
②皮を剥き取り除き、身をほぐす。きゅうりは薄切りにして塩を振り、ゆずは削いて水気を落とす。
③アヲパンを皿の中火にし塩さけを入れ4本の箸で3分ほどひたして、卵を作る
④卵がにきたたか(約400g)とゆずを加えて切るように混ぜる。ゆずは、ゆずを加えてさっくり混ぜ、鮭に盛ったら白いカマを振る
※きゅうり、たくわん、納豆の切り、紅生姜などお好みでどうぞ！

鮭のミルクパスタ
(1人分)①ほうれん草1/2束をさく切りに、②アヲパンは約200mlの牛乳100mlと、ほんだし小さじ1、塩少々を入れて沸騰にかけ、表面の泡を飛ばし、塩少々を加える。③スパゲティを乾麺のまま半分は折って加えて、鍋火の中火で時々混ぜながら煮る。④スパゲティが柔らかくなったら、①のほうれん草を加えてしんなりしたら火を止める。塩鮭の皮を剥き取り、身をほぐして全体をまぜる。

※税込価格は小数点以下を切り上げ表示しております。※広告商品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの際はご容赦くださいませ。天候物は天候などの影響で無い場合もございます。予めご了承下さい。