

春のくらし良好フェア

この春おすすめの品を多数取り揃えました。お近くのAJSグループのお店でお待ちしております。

1冊でお手軽♪ワンダブルランチ

くらし良好

キャノーラ油
1000g

くせのない、すっきりとした風味で、素材の味をいかにします。



くらし良好

ミートソース
260g(2人前)

じっくり煮込んだトマトとひき肉のうまみがつまった味わい深いソースです。



くらし良好

国産皮付きじゃがいも
300g

おいしさをそのまま閉じ込めて加熱済み。そのまま使えます。



くらし良好

ローズハム4連
136g(34g×4)

保存に便利な小分けタイプ。いろいろな料理でお楽しみください。



くらし良好

素焼きミックスナッツ
200g

食塩を使用せず、ノンフライで素材の味を引き出しました。



くらし良好

ちくわ4本入
(104g)

卵は不使用。そのままでもおいしい。



くらし良好

小粒納豆
40g×3

契約栽培大豆100%使用。小粒でしっかりとした食感。かつお節と昆布仕立てのまろやかなタレ付きです。



市販のミートソースで手軽に本格味



フライパンひとつで焼きタコライス

調理時間15分 1人分564kcal 塩分3.7g

材料(2人分)

- ミートソース…1袋(2人前)
- キャノーラ油…大さじ1
- ご飯…300g
- レタス…2枚(100g)
- トマト…1/2個
- アボカド…1/2個
- シュレッドチーズ(生食用)…30g
- トルティーヤチップスなどお好みもの…6枚
- チリペパーソース…適量

※シュレッドチーズは基本的に加熱を前提としているため、生で食べることはできません。そのまま食べられる「生食用」とあるパッケージ表記をよく確認してからお買い求めください。

下準備

- レタスは幅1cmの細切りにする。
- トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- アボカドはタネを取り、皮をむき、1cm角に切る。
- フライパンにキャノーラ油を中火で熱し、中央にご飯を直径約15cmに丸く広げ、ご飯のまわりにミートソースをかけ、3〜4分加熱する。
- レタス、トマト、アボカド、シュレッドチーズをのせ、トルティーヤチップスを散らす。
- 器に取り分け、お好みでチリペパーソースをかけていただく。

香ばしさもっちり食感がくせになる!



ハムチーズのじゃがいももち

調理時間15分 1人分500kcal 塩分1.7g

材料(2人分)

- 国産皮付きじゃがいも…1袋(300g)
- ローズハム4連…4枚
- タマネギ…1/4個
- ピザ用チーズ…50g
- A 片栗粉…大さじ5
- オリブオイル…大さじ2
- B ベヒーリーフ…10g
- トマトケチャップ…適量
- マヨネーズ…適量

下準備

- ローズハムは幅5mmに切る。
- タマネギは幅2mmの薄切りにする。
- ボウルに国産皮付きじゃがいもを入れ、フォークで粗くつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ①のボウルにローズハム、タマネギ、ピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにオリブオイルを中火で熱し、①を直径約18cmに丸く広げ、3〜4分焼く。焼き色がついたら裏返して3〜4分、同様に焼き色がつくまで焼く。
- 器に②を盛り、Bを添える。

ちくわと青のりでお手軽に和風



ちくわとミックスナッツのペペロンチーノ

調理時間15分 1人分524kcal 塩分3.6g

材料(2人分)

- ちくわ…1袋(4本)
- 素焼きミックスナッツ…30g
- ニンニク…1かけ
- 赤唐辛子(タネを取ったもの)…2本
- プロコリー…1/2株(100g)
- オリブオイル…大さじ2
- スパゲティ…140g
- 塩…ひとつまみ
- 青のり…適量

下準備

- ちくわは厚さ1cmの斜め切りにする。
- 素焼きミックスナッツは食品用ポリ袋などに入れ、めん棒などで軽くかく。
- ニンニクは厚さ2mmの薄切りにする。
- プロコリーは小房に分ける。
- スパゲティは袋の表示通り茹で、茹で上がる1分前にプロコリーを加えて茹でる。
- フライパンにオリブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たらちくわを加え、ちくわに焼き色がつかうまで2分ほど炒め合わせる。
- ②のフライパンに①を加えて30秒ほど炒め合わせ、塩で味をととのえる。
- 器に盛り、素焼きミックスナッツ、青のりをふりかける。

とろりつるつるすすみます!



ふわふわ納豆釜玉うどん

調理時間10分 1人分385kcal 塩分4.1g

材料(2人分)

- 小粒納豆…2パック
- 卵…2個
- めんつゆ(ストレート)…3/4カップ
- うどん(冷凍)…2玉(1玉200g)
- 青ネギ(刻んだもの)…大さじ2
- A 刻みのり…適量

下準備

- 卵は卵黄と卵白に分ける。
- ①うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
- ボウルに納豆、添付のタレとからしを入れて混ぜ、卵白を加えてお箸でふんわりと泡が立つように混ぜる。
- 器に②のうどんを盛り、めんつゆ、③をかけ、卵黄を中央にのせ、Aをトッピングする。

くらし良好

- ナポリタン 240g
 - カルボナーラ 240g
 - ポロネーズ 260g
 - 各2人前
- 人気のパスタソースが、さらに味わい深くリニューアル!



くらし良好

- JOYL AJINOMOTO
 - オリブオイル
 - オリブオイルEV 各400g
- スペイン産オリブを使用。鮮烈にこだわりの、苦味や辛味が少ないオリブオイル。



くらし良好

- プロコリー 250g
- 使いやすいサイズにカットしました。



くらし良好

- フライドポテト
 - シューストリングカット
 - 皮付きナチュラルカット 各300g
- ヨーロッパ産のじゃがいもを使用。オーブントースターで調理できます。



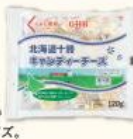
くらし良好

- 素焼きアーモンド 200g
 - 素焼きクルミ 200g
 - 素焼きピスタチオ 170g
 - 素焼きカシューナッツ 165g
- 食塩を使用せずノンフライで素材の味を最大限に引き出しました。



くらし良好

- 北海道十勝 キャンディーチーズ 120g
- 北海道十勝産チェダーチーズを使用。個包装でつまみやすいひと口サイズ。



くらし良好

- ピーナッツブロック チョコレートファミリーパック 166g
- なめらかなチョコと煎りたてピーナッツの香ばしさをたっぷり楽しめるお得なパック。



くらし良好

- 無添加ラップ 22cm幅×50m
- 食品保存やにおいぎりにおすすめ。粘着付与剤不使用のポリエチレン製。



くらし良好

- レンジ&冷蔵庫クリーナー
 - H&Gガスコンロクリーナー
 - 食卓&リビングクリーナー 各20枚入
- アルカリ電解水の水で汚れをすっきり落とします。洗剤を使いたくないところにもおすすめ。

