

5月

5/7▶6/3
Tue Mon

管理栄養士おすすめ商品!!

時短で簡単ヘルシーレシピ!



新しいスタートを切り、忙しく過ごしている方も多いと思います。「五月病」と言われるように、この時期は体の不調が起きやすくなります。そんな時は寒い冬を乗り越えた、栄養価の高い春の旬の食材からパワーをもらいましょう! みずみずしく甘い、春の野菜の味を生かした、時短レシピをご紹介します!

鶏むね肉のケチャマヨ炒め



ケチャマヨメニュー、やるのかい、やらないのかい、どっちなんだい! やーる!

つくろ! **ケチャマヨ**メニュー



カゴメ トマトケチャップ 300g

杏林堂ポイント **+20** ポイント

本体価格 **228** 円 (8%税込246円)

超簡単!ケチャマヨディップ



ケチャマヨメニュー、やるのかい、やらないのかい、どっちなんだい! やーる!

つくろ! **ケチャマヨ**メニュー



QP アミノ油 マヨネーズ200g

杏林堂ポイント **+30** ポイント

本体価格 **298** 円 (8%税込321円)

5分でできる! 冷凍うどんでビビンうどん



5分で出来る お手軽ビビンうどん! 健やかごま油でヘルシーに!



かどや 健やかごま油 196g

杏林堂ポイント **+200** ポイント

本体価格 **498** 円 (8%税込537円)

やみつき!無限ピーマン



レンジで簡単調理。「あと一品ほしい!」というときにもおすすめです。



味の素 丸鶏がらスープ 顆粒 200g袋

杏林堂ポイント **+50** ポイント

本体価格 **498** 円 (8%税込537円)

紙パックまるごとゼリー



森永 クックゼラチン 6p

杏林堂ポイント **+10** ポイント

本体価格 **178** 円 (8%税込192円)

インパクト大! 森永クックゼラチン 映えレシピ!

"もちもち"釜めし



ヤマモリ 地鶏釜めしの素

杏林堂ポイント **+20** ポイント

本体価格 **198** 円 (8%税込213円)

炊飯前にもち麦をまぜるだけ 簡単ヘルシーレシピ!

レンジで簡単! 鶏チャーシュー



キッコーマン ガーリックバター 醤油だれ200g

鶏ももの肉の代わりに鶏むね肉でもOK! しっとりジューシーで驚きのおいしさ

本体価格 **178** 円 (8%税込192円)

レンジで! 豚バラもやしのぼん酢かけ



ミツカン 味ぽんMILD 600ml

本体価格 **298** 円 (8%税込321円)

豚バラと「味ぽん」が相性抜群!

ブロッコリーの温玉レンジ蒸し



J味の素 焙煎ごま香味油 340g

電子レンジで2分! 時短&簡単ヘルシーレシピ!

本体価格 **398** 円 (8%税込429円)

オリーブオイル&納豆



J味の素 オリーブオイル EXバージン200g

オリーブの香りで一味違ったおいしさ! 腸内環境の改善にも期待!

本体価格 **458** 円 (8%税込494円)

※レシピ詳細はメーカーHPをご確認ください※店舗により一部取り扱いのない商品もございます※アイテムが更新される場合がございます

24年6月3日 掲示終了