

# 春のくらし良好フェア

【生活良好】

おすすめの品を多数取りそろえました。  
お近くのAJSグループのお店で、  
ぜひお手にとってくださいね。

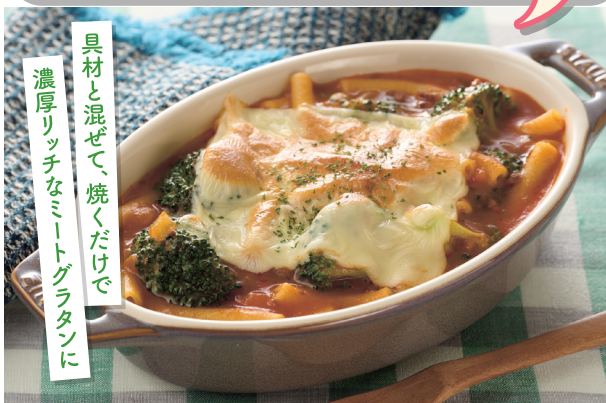
## 野菜がおいしい洋風献立

### くらし良好 ミートソース 280g(2人前)

完熟トマトとひき肉をハーブと共にじっくり煮込んだ、ほどよい酸味とうまみの味わい深いソース。マッシュルーム入り。

### くらし良好

- スライスチーズ 7枚入
  - とろけるスライスチーズ 7枚入
  - とろけるモッツアレラチーズスライス 6枚入
- チーズ本来の風味をいかしています。



具材と混ぜて、焼くだけで濃厚リッチなミートグラタンに

### ミートソースで簡単!ブロッコリーのグラタン

調理時間20分 | 1人分365kcal | 塩分5.3g

- 材料(2人分) ミートソース…1袋(2人前) マカロニ…120g ブロッコリー…1/2株(100g) とろけるスライスチーズ…2枚 パセリ(乾燥)…適量
- 下準備 ●ブロッコリーは小房に分ける。
- マカロニは袋の表示通り茹でる。茹で上がる1分前にブロッコリーを加えて茹で、ザルで水けをきる。
  - ボウルに①と、ミートソースを入れて混ぜ合わせ、半量をグラタン皿に入れ、スライスチーズ1枚をのせる。2皿作る。
  - オーブントースター(約1000W・約7~8分)で表面に焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。

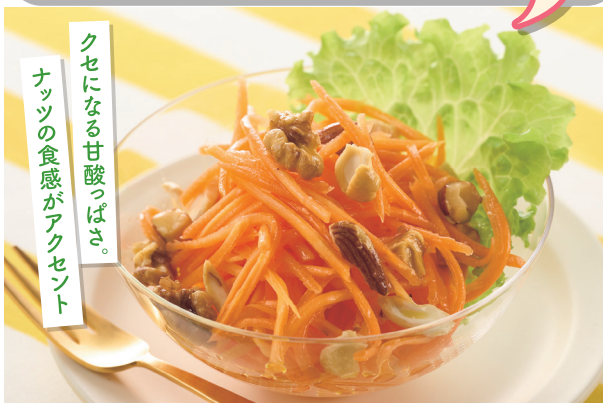
★焼き色がつきすぎると、途中アルミホイルをかぶせる。

※パスタとはイタリア語で「小麦粉を練って作った食品の総称」のこと。マカロニはパスタの中でも2.5mm以上の太さの管状などに成形したものを指します。

### 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。



クセになる甘酸っぱさ。ナッツの食感がアクセント

### 香ばしナッツのキャロットラペ

調理時間10分 | 1人分262kcal | 塩分0.8g

- 材料(2人分) ニンジン…1本(150g) 素焼きミックスナッツ…大さじ3
- 下準備 ●ニンジンはスライサーなどで細切りにする。 ●ミックスナッツは食品用ポリ袋などに入れ、めん棒などで粗くかく。
- 材料(2人分) オリーブオイル…大さじ2 酢…大さじ2 A 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/4 グリーンリーフ…2枚
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ニンジン、ミックスナッツを加えて和え、ニンジンがしんなりするまで5分ほどおく。
  - 器にグリーンリーフを敷き、①を盛る。

アイデア  
いっぱい!

# 二品でまんぞく献立

## ごはんがすすむ彩り献立

### くらし良好 塩あじえだまめ 400g

ふっくらしていて、甘味のある「緑光系品種」を使用しています。えだまめの中でも緑色が濃いのが特徴です。



ベーコンの旨みほんのり。枝豆は歯ごたえをいかして

### 枝豆とベーコンの春色ごはん

調理時間8分  
●枝豆を解凍する時間、お米の浸水時間、炊飯時間は除く  
1人分310kcal | 塩分1.3g

- 材料(4人分) 塩あじえだまめ…150g ベーコン(ハーフ)…4枚 米…2合
- 下準備 ●米は洗って水けをきり、炊飯器に入れ、Aを加えて30分ほどおく。 ●えだまめは袋の表示通り解凍し、皮はむく。 ●ベーコンは幅1cmに切る。
- A 水…2カップ 酒…大さじ1 塩…小さじ2/3
- 下準備をし、米の入った炊飯器にベーコンを加えて炊飯する。
  - 炊き上がった炊飯器にえだまめを加え、全体を混ぜ合わせて器に盛る。

### くらし良好 海からサラダかまぼこ 12本入

ほぐれやすく、風味のよいかまぼこです。卵は不使用。便利な使い切りタイプ。



マヨネーズを加えて味しつかり。たれいらすのラクラクかに玉

レシピ動画はこちら!



### カニカマで手軽♪ふわとろかに玉

調理時間10分 | 1人分242kcal | 塩分1.2g

- 材料(2人分) 海からサラダかまぼこ…6本 卵…3個 青ネギ(刻んだもの)…大さじ1 A しょうゆ…小さじ1 マヨネーズ…大さじ1 ごま油…大さじ1
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え、混ぜ合わせる。
  - 海からサラダかまぼこを粗くほぐしながら①に加える。
  - フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れ、箸で大きく混ぜ合わせて半熟状にし、丸く形をととのえる。
  - ★ふちが焼けてきたら外側から内側に入れるように混ぜまじょう。
  - 器に盛り、青ネギをちらす。

## こちらもおすすめ!



- くらし良好 ●大豆ミートのボロネーゼ 280g(2人前) ●ナポリタン 260g(2人前) ●カルボナーラ 260g(2人前)
- 時短!簡単!おいしい!いこと尽くしのパスタソース。

### くらし良好 キャノーラ油

●1300g ●1000g

クセのないすっきりとした風味で、素材の味をいかします。



### くらし良好 マヨネーズ

400g

酸味をおさえたマイルドで卵黄のkokのある味わいが自慢です。



### くらし良好 北海道やわか納豆

40g×3

北海道産の小粒大豆を100%使用し、じっくりと手間をかけ、ふっくらと仕上げました。



### くらし良好 玉子豆腐

65g×3

かつお・さばの削り節と昆布の風味豊かなたれ付きです。



くらし良好 拭きだけで除菌できるウェットティッシュ つめかえ用 100枚入

身のまわりの除菌やお掃除にお使いいただけます。アルコールタイプ、無香料。



くらし良好 カットパナシメジ 90g

洗わずに、そのまま調理できます。

くらし良好 あらびきポークウィンナー 304g

あらびきの豚肉100%使用。4つのスパイスをブレンド。



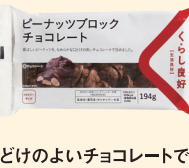
くらし良好 カレー福神漬 100g

7種類の野菜を使用しました。



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 194g

香ばしいピーナッツを口どけのよいチョコレートで包みました。お得なファミリーサイズ。



くらし良好 ●レンジ&冷蔵庫クリーナー ●IH&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

アルカリ電解水のカでしつこい汚れをすっきりキレイに。



くらし良好 冊子および商品について

●店舗により一部お取り扱いのない商品がございます。詳しくは

お近くの店舗でお確かめください。

●くらし良好商品のパッケージデザインなどは、変更がある場合があります。