

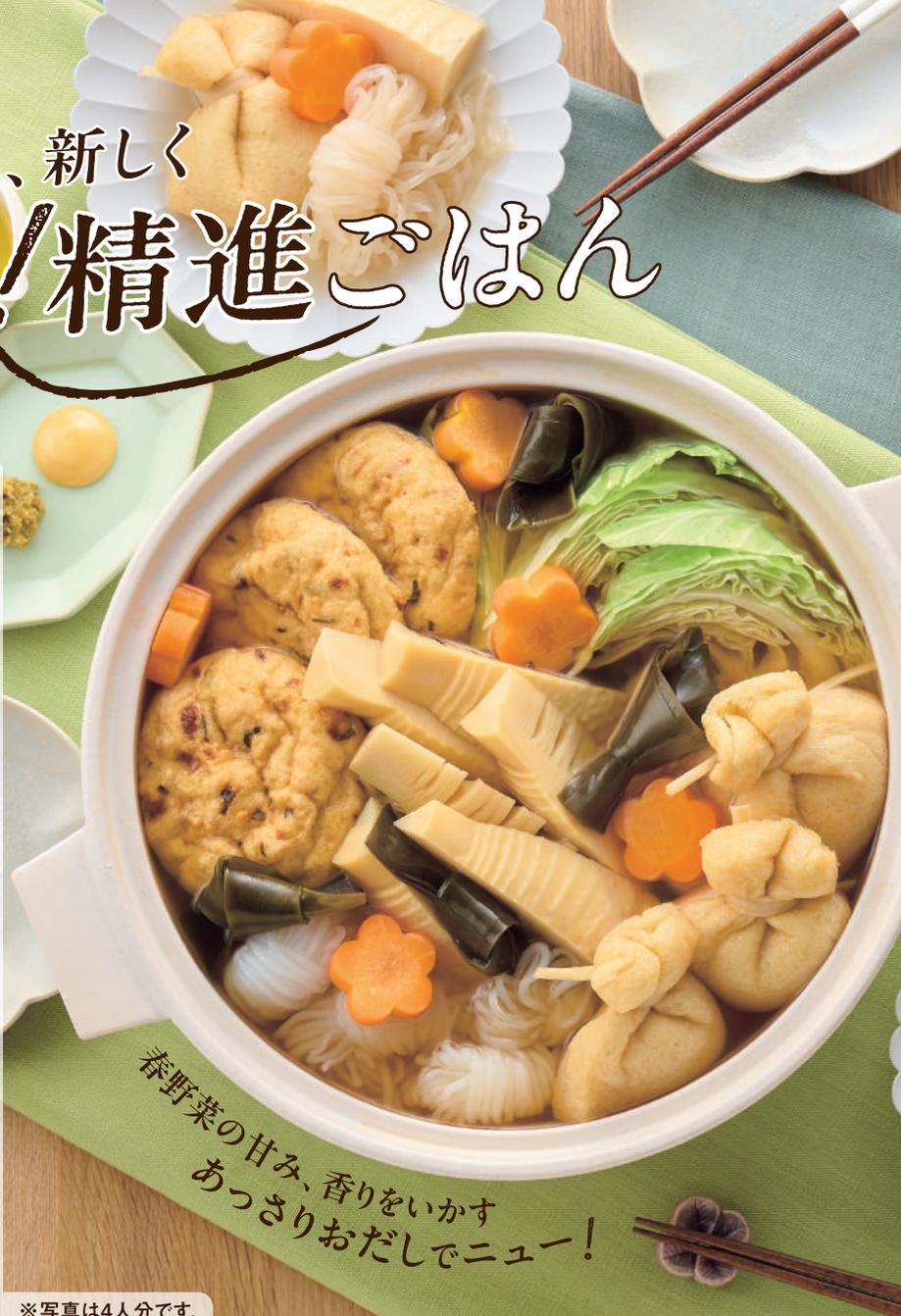
春はニュー! 精進ごはん

春の精進おでん

調理時間20分 ○昆布を水につける時間は除く
1人分283kcal 塩分3.2g

- 材料(4人分)**
- タケノコ(茹でたもの) …1本(200g)
 - 春キャベツ…1/4玉(250g)
 - ニンジン(厚さ1cm、梅型に抜いたもの)…8枚
 - 結びしらたき…8個(1個10g)
 - がんもどき…4個(1個40g)
 - 餅きんちゃく(市販)…4個(1個20g)
 - 水…6カップ
 - 昆布…長さ10cm(1枚)
 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ3
 - 砂糖…大さじ2と1/2
 - 塩…小さじ3/4
 - 柚子こしょう…適量
 - 練りからし(チューブ)…適量
 - オリーブオイル…適量

- 下準備**
- タケノコは8等分のくし形に切る。
 - 春キャベツは4等分のくし形に切る。
 - 鍋に水、昆布を入れて20分ほどおく。
- 1 水、昆布の入った鍋を中火にかけ、煮立つ直前に火を止め、昆布を取り出す。昆布は粗熱を取り、縦4等分に切って結び、結び昆布を作る(4本)。
 - 2 1の昆布だしにAを加えて中火にかけ、タケノコ、ニンジン、結びしらたきを入れ、煮立ったら弱火にして4〜5分煮る。
1の結び昆布、春キャベツ、がんもどき、餅きんちゃくを加え、味がしみ込むまで4〜5分煮る。
 - 3 器に取り分け、柚子こしょう、練りからしをつけたり、オリーブオイルをかけたり、お好みでいただく。



※写真は4人分です。

かりかり×ふわふわの
絶妙な食感がニュー!



※写真は4人分です。

厚揚げの唐揚げ

調理時間20分 1人分251kcal 塩分1.3g

- 材料(4人分)**
- 厚揚げ …4個(1個100g)
 - しょうゆ…大さじ2
 - みりん…大さじ2
 - 酒…大さじ1
 - 片栗粉…大さじ2
 - 小麦粉…大さじ2
 - サラダ油…適量
 - 大葉…2枚
 - レモン(くし形切り)…2切
 - 粉山椒…適量

- 下準備**
- 厚揚げは3cm角くらいに手でちぎってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、約5分おく。
- 1 バットに片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせ、厚揚げにまぶす。
 - 2 フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れ、中火で170℃(※水けをふいた菜箸を油に入れた時に箸先から細かい泡が出るくらい)に熱し、1の厚揚げを入れ、1分ほど触らず、表面が固まったらときどき返し、きつね色になるまで3〜4分揚げ焼きにする。
 - 3 器に2、Bを盛り、粉山椒をふりかける。

おなじみ和菓子が
甘酸っぱいいちごでニュー!



※写真は4人分です。

いちごぼたもち

調理時間20分
1人分177kcal 塩分0.1g

- 材料(4人分)**
- 粒あん…160g
 - イチゴ…4個(1個20g)
 - ご飯…120g
 - 切り餅…1個
 - 水…大さじ1

- 下準備**
- 切り餅は1cm角に切る。●粒あんは4等分にし、かるく丸める。●イチゴはヘタを取る。
- 1 耐熱ボウルにご飯、切り餅、水を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W・約1分30秒)で加熱し、木べらでご飯と餅が均一になるように混ぜ合わせる。4等分にし、かるく丸める。
 - 2 ラップに1のうち1個をのせて直径約8cmに広げ、イチゴを包む。4個作る。
 - 3 別のラップに粒あんをのせて直径約8cmに広げ、2をのせて包む。4個作り、器に盛る。

春のパンまつり 2026



写真はイメージです。

白いフレンチディッシュ プレゼント!

サイズ(約)直径18cm 高さ3cm

点数
シール 30点分で
かならず
もらえる!



期間 2/1日~4/30日 春のパンまつりサイトはこちら
景品引換期間 2/15日~5/17日 北海道地区は期間が異なります。



ranpy
THE PREMIUM

カンピーザ・プレミアム

ぜいたく
幸せな贅沢時間



手造りジャム ゆっくり丁寧に煮詰めることで、ごろっと果実を残したこだわりの無添加ジャムです。