

レシピナビ3

カンタン! おいしい! ヘルシー!



春のお祝い料理



お祝い料理



カンタンレシピ



デザート

無料

ご自由に
お持ち下さい!

楽しく
つくろう!



新潟県産
越後姫
いちご



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

新潟が生んだ甘くておいしいお姫様。

甘くて柔らかく、可憐ないちご

新潟県民ならお馴染みのブランドいちご「越後姫」。可憐でみずみずしく、新潟のお姫様のようないちごであることから、「越後姫」と名付けられました。日照時間が少ないなど、いちごを栽培するには厳しい新潟の気象条件の中で、よりおいしいいちごを目指して様々な人々の研究や創意工夫によって生まれました。

太陽をたくさん浴びて短期間で熟した暖かい産地のいちごに比べ、越後姫は気温の低い雪国新潟で、長い期間をかけてじっくりと育ちます。たっぷりと養分が蓄えられた越後姫は、果汁が豊富に詰まっています。香りが強く、糖度が高いのが特長です。果肉はややかためですが、しっかりと完熟したものは柔らかく、噛むたびに優しい酸味が広がります。果汁が溢れだします。

見た目の美しさも越後姫の特長です。円錐形をした果実で艶やかな紅色は「姫」の名にふさわしく、手土産やプレゼントとしても喜ばれる、多くの人から愛されているフルーツです。

産直発送もおすすめ

越後姫は主に1月〜6月にかけて収穫されますが、春の日差しを浴びる4月ごろ最盛期を迎えます。原信ナルスでは、通常サイズから食べや

いちごを使った おもてなしデザート



いちごのパイ
いちごのスコープケーキ

原信ナルスの おすすめ



原信ナルスの ネットオーダーから ご注文ができます

期間限定

すい少量サイズまで取り扱っています。また、特に糖度の高いものだけを出荷している「A新潟かがやき」(しろねい)ちご部会様の産直発送も承っており、ギフトなどにもおすすめです。程よい甘さと優しい酸味が詰まった、新潟のブランドいちご「越後姫」をぜひご賞味ください。



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。



プリプリ エビカツ



Now on sale
Everybody thank you

プリプリエビ、たっぷり

隠し味の玉ねぎでさらさらにおいしく

エビのおいしさがたっぷり詰まった、原信ナルスの「プリプリエビカツ」がこの春さらさらにおいしくなりました！

原料のえびは大粒のえびを厳選し、さらに無保水えびを加えることで、ゴロゴロとした食べ応えのある、プリッととした歯ごたえのエビカツに仕上げました。パテには、プリプリのエビを78%と高い配合率でたっぷり加え、さらに隠し味として生玉ねぎも加えておいしくアップ。生玉ねぎを加えることで玉ねぎ本来の甘みが引き出され、エビだけでは出せないコクと甘みがプラスされます。

エビの旨みと玉ねぎのコクがひとつにまとまり、サクサクの軽い食感に揚がった「プリプリエビカツ」。エビ本来の旨みと食感が感じられる、満足感たっぷりな惣菜です。

オリジナルブレンドのパン粉

原信ナルスの「プリプリエビカツ」は、オリジナルブレンドのパン粉を使用することで、口どけのよいサクツとした軽い食感に揚がっています。パン粉は発酵させたパン生地をオーブン窯で焼き上げた「焙焼式パン粉」と、電気直接加熱した「電極式パン粉」の2種類を使用。「焙焼式

《一緒にいかがですか？》

原信ナルスのおすすめ惣菜

- 子どもも大人も大好き♪
- お花見や行楽におすすめ
- ひなまつりやお祝いに！



パン粉」はコクがあり風味の良いしっとりパン粉、「電極式パン粉」はサクサクとした食感が特長です。この2種類のパン粉の良さを活かして、風味と食感にこだわり抜いた黄金比率でブレンドし、旨みを閉じ込めたまま揚げることで口どけのよい、エビの旨みが引き立つ衣に仕上がります。サクツ♪プリッとと食感が楽しめる原信ナルスの「プリプリエビカツ」。時間がたっても揚げたてのようなおいしさをお楽しみいただけます。



原信ナルスと新潟県は
にいがたケンジュプロジェクトを
応援しています。



「だし」にこだわりぬき、「だし」の旨みと食材本来のおいしさを引き出しました。
召し上がるだけで、自然と塩味をおさえられる原信ナルスオリジナルシリーズです。



いなり寿司

おいしいわけ

- ◆ 焼きあごだしと醤油の旨味、すっきりとした甘さの甜菜糖、大豆の旨味を楽しめる肉厚な油揚げ。
- ◆ 素材全てにこだわったいなり寿司です。



大粒ごま焼ぎょうざ

おいしいわけ

- ◆ ふわふわ食感。とろりクリーミー。
- ◆ 野菜の旨みとだし香の風味がひろがります。



味付き玉こんにゃく

おいしいわけ

- ◆ 鰹節、鯖節のだしが染み込んだ玉こんにゃくです。



みそ漬

焼津産かつお節使用

おいしいわけ

- ◆ 焼津産かつお節の濃厚なうま味。
- ◆ 味噌の旨みとだしのうま味が染みこんでいます。



九州有明海産 味の山

おいしいわけ

- ◆ 有明海産のりを100%使用。
- ◆ かつお節でだしの味を深め、塩分を抑えました。



たいわん

スライス

おいしいわけ

- ◆ かつお節の風味で、旨みを引き立てました。



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。



まぐろの旨みを味わうなら「ぶい」

「鉄火ぶつまぐろ」は、「コロコロ」とした食べ応えのある角切りのまぐろです。濃厚な味わいの天然めばちまぐろを使用し、そのおいしさと食感をより強く感じていただくために、ぶつ状にカットしました。一般的な「まぐろぶつ」はまぐろのサクどりに残った端材を使うのに対して、「鉄火ぶつまぐろ」は厳しい基準で選別された、良質なまぐろ

ろを1尾丸ごと使用して、ぶつ状に加工しています。鮮やかな赤色でもっちり食感の中心部位、ほどよい脂の甘みとコクのある皮目部位、濃厚な味わいの筋まわりなど、「鉄火ぶつまぐろ」は部位ごとの味わいが一度に楽しめます。角切りだからこそ味わえる、まぐろの旨みと食べ応えのある食感をお楽しみください。



3種のまぐろの濃厚ねぎとろ

「濃旨。鉄火ねぎとろ」は、3種類の天然まぐろが入ったねぎとろです。さっぱりとしたクセのないきはだまぐろの赤身、甘みがありなめらかな食感のびんちょうまぐろ、濃厚で色目鮮やかなめばちまぐろの3種を、試行錯誤を重ねた黄金比率でバランス良くまとめました。さらに「鉄火まぐろ」を加えることで、もっちり食感の濃厚な味わいに、粗挽き仕立てにすることで、素材の旨みが引き立ちコクのある絶妙なバランスに。これぞまさに「濃旨。」です。



もっちり、鮮やか、切り落とし

「鉄火まぐろ」は、濃厚なめばちまぐろを丸ごと使用したまぐろの切り落としです。西経漁場で漁獲された良質なまぐろを、1尾ずつ丁寧に処理して瞬間凍結しているため鮮度は抜群、食感のもっちり、身は鮮やかな色目が美しく、まさに真っ赤に焼けた鉄を意味する「鉄火」のよう。まぐろ本来の味を損なわないよう、品質・日持ち向上を目的とした添加物は使用していません。赤身の旨みをご堪能ください。

MEN'S MENU



- ✓ 男性にも簡単調理メニュー
- ✓ ひとり暮らしの自炊メニューの一品に
- ✓ 夕食、お酒のおつまみに



Recommend to men

お料理をする男性が急増中！
メンズが好む、メンズにおススメの
レシピです。

照り焼きチキン風焼鳥ドリア

アツアツとろ〜り、香ばしい焼鳥とチーズがウマッ！



栄養成分(1人分) エネルギー 約 685 kcal
食塩相当量 約 1.5 g
所要時間 約 20分

買い物のコツ！

炭火で焼き上げた香ばしさと、やみつきになる醤油風味のたれがたまらない「備長炭で炙った旨だれ炭火焼鳥」を、ホワイトソースと合わせたレシピです。ホワイトソースは火を使わずに、電子レンジで手軽に作ることができます。

材料(2人分)

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 備長炭で炙った旨だれ炭火焼鳥(醤油だれ・もも).....3本 | 〈ホワイトソース〉 |
| ごはん.....400g | バター.....20g |
| アクシアル | 薄力粉.....20g |
| ナチュラルミックスチーズ...40g | アクシアル |
| アクシアル | あじわい牛乳.....200ml |
| 有明海産きざみのり.....適量 | 塩.....少々 |

作り方

- 1 焼鳥は串から外し、耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで加熱する。
- 2 耐熱ボウルにバターを入れてラップをして、電子レンジで加熱して溶かす。薄力粉を加えてよく混ぜ合わせる。人肌に温めた牛乳を入れてのぼし、ラップをして600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。よくかき混ぜて再度ラップをし、とろみがつくまで電子レンジで加熱する。塩で味を調える。
- 3 耐熱皿にご飯を盛り付け、2をかけて1・チーズをのせる。
- 4 3をトースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで焼く。
- 5 4にきざみのりをかける。



YouTube 原信ナルス
レシピナビ公式チャンネルにて
レシピ動画公開中

ごはん
● 焼鳥
● 牛乳
● チーズ
● のり



原信・ナルスでは、子どもの魚離れが進む中、栄養豊富な魚をおいしくたくさん食べてもらいたいという想いから、長岡市内の小学校で魚を使った親子調理実習を開催しました。日頃料理をしてもらうことへの感謝や、魚への興味が深まった良い機会となりました。

みんなでチャレンジ！ 魚の下ごしらえ 教室

6年生と保護者
2024.12月20日実施

長岡市立 神田小学校

5・6年生と保護者
2024.12月13日実施

長岡市立 深沢小学校



まずは魚のお勉強から。
見て・触れて・体験！

各班に分かれ
原信の魚のプロより
レクチャー。

1 魚を知ろう



重さ約10kgのふりで
解体ショー！

目の前で見る
大きなふりは
迫力満点…。



さばいたふりをいただきます。
炙ったぶりも絶品！



骨に沿っておろすと
うまくいくよ。

2 あじを おろしてみよう



はじめに
ぜいごを落とすよ。



いよいよ
3枚おろし！



内臓や血合いは
ぜいご落とします。



初めてだけど
きれいに
おろせたよ！



難しい！



家ではなかなかできない
貴重な体験でした。



家でも料理を
がんばるぞ！

3 仕上げ



おろしたあじは
味付パン粉をつけて
揚げ焼きに！



難しかったけど
上手に
できました！



魚の下ごしらえ
マスターに認定！



ごちそう
さまでした！



原信・ナルスと、当社が加盟するCGCグループは『弁当の日』を応援しています

えびえびプレート

プリプリ食感がたまらないフライ2種、自家製トマトソースがよく合います!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 315 kcal	食塩相当量 約 1.6 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| プリプリ! エビカツ.....4個 | <トマトソース> |
| サクプリ! 海老フライ..4本 | 玉ねぎ.....50g |
| キャベツ.....100g | おろしにんにく.....少々 |
| ブロッコリー.....4房 | オリーブオイル.....大さじ1 |
| スナップえんどう.....4本 | トマトケチャップ.....50ml |
| レモン.....適量 | ウスターソース.....大さじ1 |

作り方

- 1 エビカツと海老フライは耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジで加熱する。
- 2 キャベツはせん切りにする。
- 3 スナップえんどうは筋をとる。鍋に湯を沸かして、ブロッコリーとスナップえんどうをゆでる。
- 4 レモンはくし形切りにする。
- 5 玉ねぎはみじん切りにする。鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて炒める。香りがしたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらケチャップとウスターソースを入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- 6 器に1を盛り付け、5をかける。2・3・4を添える。



主菜

- エビカツ
- 海老フライ
- キャベツ
- スナップえんどう
- ブロッコリー
- 玉ねぎ
- にんにく

スコップちらし寿司

彩りよく盛り付けて、パツと華やかに!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 591 kcal	食塩相当量 約 4.3 g	所要時間 約 25 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ごはん.....3合分 | スナップえんどう.....5本 |
| ちらし寿司の素.....3合分 | アクシアル |
| 海鮮バラちらし | 有明海産きざみのり..適量 |
| 寿司だねセット(刺身用) | 大葉.....10枚 |
|1パック | 桜でんぶ.....適量 |
| [アボカド.....1個 | |
| レモン汁.....適量 | |

作り方

- 1 温かいごはんにちらし寿司の素を入れて混ぜ、ちらし寿司を作る。
- 2 アボカドは薄切りにしてレモン汁をふる。
- 3 スナップえんどうは筋をとってゆで、斜め半分に切る。
- 4 器に半量の1を敷き詰める。きざみのり・アボカドのをせ、残りの1を敷き詰める。
- 5 4の上に大葉をしいて海鮮バラちらし寿司だねセットのをせ、スナップえんどう・桜でんぶを飾る。



ごはん

- 海鮮バラちらし寿司だねセット
- アボカド
- スナップえんどう
- きざみのり
- 桜でんぶ

★ 乾杯をもっとおいしく。SAPPORO

もっと、 ずっと、 新潟と。

新潟と。

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。
お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

おいしいが、あります

原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

パスタに最適なギリシャ産デュラム小麦のセモリナ(あらびき粉)を100%使用した「スパゲティ」「ペンネリガーテ」「マカロニ」を限定販売します。もちもちした弾力のある食感としっかりした歯ごたえが特長の高品質ギリシャパスタを一括入荷することで、低価格を実現しました。製造するギリシャの工場では製粉からパスタ製造・出荷までを一貫した製造体制で行い、高い品質管理レベルを保っています。不要なみ殻をエネルギー源として使用するなど、環境に配慮して生産されたパスタです。

ペンネリガーテはグラタン、トマト&チーズやカルボナーラなどクリーム系のパスタソースがよく合います。大きめサイズのマカロニは食べ応えも十分で、パスタはもちろんサラダやグラタンにもおすすめです。

もちもち食感のギリシャパスタ

「当社限定販売」

- Spaghetti スパゲティ
- Penne Rigate ペンネリガーテ
- Macaroni マカロニ

3月中旬
新発売

いちごのレアチーズケーキ

焼かずにカンタン! 甘酸っぱいいちごとクリームチーズが爽やかです。

栄養成分(全量)	エネルギー 約 1,436 kcal	ナトリウム 約 518 mg	所要時間 約 30 分
----------	------------------------------	--------------------------	-----------------------

※冷やし固める時間除く



材料(15cm丸型)

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| マリービスケット...60g | 粉ゼラチン.....5g |
| 無塩バター.....30g | 水.....大さじ2 |
| クリームチーズ.....165g | いちごジャム.....大さじ4 |
| アクシアル | いちご.....4個 |
| まるやかヨーグルト | ミント.....適量 |
| (プレーン).....130g | ※ミントは一部店舗では取り扱い
がございません。 |
| グラニュー糖.....40g | |
| レモン汁.....30ml | |

作り方

- 1 ビスケットは細かく砕き、バターと混ぜる。クッキングシートをした型に押しつけるようにして敷き詰め、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 2 ゼラチンは水に入れてふやかす。
- 3 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、クリーム状になるまで泡立て器でかき混ぜ、ヨーグルトを入れて混ぜる。グラニュー糖を入れて混ぜ、レモン汁を入れて混ぜる。
- 4 2を600Wの電子レンジで30秒ほど加熱して溶かし、3を少し入れて混ぜる。
- 5 4を残りの3へ少しずつ戻し入れながら混ぜる。いちごジャムを入れて混ぜる。
- 6 1に5を流し入れ、冷蔵庫に入れて30分ほど冷やし固める。
- 7 6を型からはずして器に盛り付け、半分に切ったいちご・ミントを飾る。



明太クリームの特色パスタ

もちもちパスタでカンタン絶品、ピリ辛明太子がアクセント!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 595 kcal	食塩相当量 約 3.5 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(2人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ニップン | <明太クリームソース> |
| オーマイプレミアム | だし香る |
| もちっとおいしい | ぶちぶち辛子明太子 |
| スパゲッティ.....200g |100g |
| 卵.....1個 | アクシアル |
| 砂糖.....小さじ1 | あじわい牛乳.....100ml |
| 塩.....少々 | 生クリーム.....50ml |
| 大葉.....5枚 | 塩・こしょう.....少々 |

作り方

- 1 スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れて表示通りゆでる。
- 2 卵は割りほぐして調味料を入れ、炒り卵を作る。
- 3 大葉はせん切りにして水にはなす。
- 4 辛子明太子は薄皮をとり除き、ほぐす。
- 5 ボウルに明太クリームソースの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 6 ゆであがったスパゲッティを熱いうちに5に入れ、和える。
- 7 器に6を盛り付け、2・3のをせる。



デザート

●ビスケット ●バター ●クリームチーズ ●ヨーグルト ●いちごジャム ●いちご

めん

●スパゲッティ ●卵 ●大葉 ●辛子明太子 ●牛乳 ●生クリーム

キノコのおいしさがギュッと。

キノコのお肉

こちらから! プランドサイトは

キノコのお肉 食べるソース

キノコのお肉 食べるソース トマトソース

キノコのお肉 食べるソース アーモンド

キノコのお肉 食べるソース ごま油

炊き込みごはん

特徴

- 1 雪国まいたけの繊維感を活かしたお肉のような食感を表現した新食材!
- 2 食物繊維たっぷり、低脂質、低糖類でヘルシー!
- 3 食べるソースは野菜にかけたり、炒めたり。いつものメニューが簡単にワンランクアップ!

雪国まいたけは4月1日より「ユキグニファクトリー」に社名変更します。

「いつも」を「すごい」にするパスタ

PREMIUM オーマイプレミアム

もちっ

パスタは「麺」で、
もっとおいしくなる!

オーマイプレミアム「もちっとおいしいスパゲッティ」

nippon 株式会社 ニップン <https://www.nippon.co.jp>

ごはん
● ローストビーフ
● 大葉
● 梅干し
● 卵
● ぼん酢



和風ローストビーフ丼

キラキラのジュレソースで見た目も鮮やか、華やかです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 453 kcal	約 7.3 g	約 20 分

※冷やし固める時間除く

作り方

- 鍋にぼん酢・水を入れて火にかける。沸騰したら火を止め、ゼラチンを入れてよく溶かし粗熱をとる。器に入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 大葉はせん切りにして水にはなす。梅干しは種をとって包丁でたたく。卵は割りほぐして調味料を入れ、炒り卵を作る。
- 温かいごはんにご飯を混ぜこむ。
- 器にご飯を盛り付け、ローストビーフをのせる。1をフォークで崩してかける。

材料(2人分)

- ごはん.....1合分
- ローストビーフスライス.....100g
- 大葉.....5枚
- 梅干し.....3個
- 卵.....1個
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....少々
- <ぼん酢ジュレソース> アクシアル
- だし香るぼん酢.....120ml
- 水.....80ml
- クックゼラチン.....5g



ごはん
● 鯛
● 米
● しょうが
● 三つ葉



切り身で簡単! 鯛めし

鯛の旨みと風味がしみじみ美味! お祝いにオススメです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 421 kcal	約 1.9 g	約 15 分

※浸水・炊飯時間除く

作り方

- 鯛は塩をふり、焼く。
- 米はといでザルに上げ、水気をきる。
- しょうがはせん切りにする。
- 三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- 炊飯器に2・水・aを入れて20分ほど浸水させ、1・しょうがをのせて炊く。
- 5の蒸らしが終わったら、鯛と昆布をとり出し、鯛の身をほぐす。炊飯器に鯛を戻してごはんを混ぜる。
- 器にご飯を盛り付け、三つ葉をちらす。

材料(4人分)

- 鯛切り身.....3切れ
- 塩.....適量
- しょうが.....1片
- 米.....2カップ
- 水.....480ml
- アクシアル
- 日高産
- 切り出し昆布..10cm
- a 酒.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2~1
- 薄口醤油.....小さじ1
- 三つ葉.....適量



副菜
● えび
● ブロッコリー
● じゃが芋
● 温泉卵
● 粉チーズ
● 牛乳



ブロッコリーの温玉チーズ焼き

マヨの効いたチーズソースで、こんがりホクホクの美味です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 307 kcal	約 2.7 g	約 25 分

作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。じゃが芋は乱切りにする。ブロッコリーとじゃが芋はそれぞれゆでる。
- パナメイえびは背ワタをとり、鍋に入れる。酒・塩を入れて蒸し煮にする。そのまま冷まし、冷めたら尾を残して殻をむく。
- マヨチーズソースの材料を混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に1・2・温泉卵を入れ、3・パン粉をかける。
- 4をトースターに入れ、焼き色がつくまで焼く。

材料(4人分)

- ブロッコリー.....1株
- じゃが芋.....1個
- 殻付きパナメイえび.....8尾
- 酒.....大さじ1
- 塩.....少々
- アクシアル
- 温泉卵.....4個
- アクシアル
- 焙焼式ソフトパン粉.....適量
- <マヨチーズソース> キューピー
- マヨネーズ.....大さじ6
- アクシアル
- あじわい牛乳..大さじ2
- 粉チーズ.....大さじ3
- おろしにんにく.....小さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々



副菜
● 鉄火ぶつまぐろ
● アボカド
● きゅうり
● パプリカ
● 玉ねぎ



まぐろのサルササラダ

切って和えるだけ! 爽やかな辛みのサルサでいただきます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 119 kcal	約 0.2 g	約 10 分

作り方

- アボカドは角切りにしてレモン汁をふる。
- きゅうり・パプリカは角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして、さらし玉ねぎにする。
- サニーレタスは大きめにちぎる。
- ボウルに鉄火ぶつまぐろ・1・2・サルサソースを入れ混ぜ合わせる。
- 器にサニーレタス・4を盛り付ける。

材料(4人分)

- 鉄火ぶつまぐろ...150g
- アボカド.....1個
- レモン汁.....少々
- きゅうり.....1本
- パプリカ(黄).....1/4個
- 玉ねぎ.....50g
- サニーレタス.....2枚
- サルサソース.....100g



パンネのサラダ

酸みの効いた風味の良いドレッシングで、さっぱりサラダ仕立て!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 230 kcal	食塩相当量 約 1.4 g	所要時間 約 15 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

ペンネリガーテ 80g	<ドレッシング>
ベビーリーフ 1袋	BOSCO
ミニトマト 4個	エキストラバージン
生ハム 8枚	オリーブオイル 大さじ4
ゆで卵 1個	アクシアル
	穀物酢 大さじ2
	塩 小さじ1/2
	こしょう 少々

作り方

- 1 ペンネリガーテはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れて表示通りゆでる。
- 2 ミニトマトは半分に切る。
- 3 ゆで卵は輪切りにする。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 器にベビーリーフ・1・2・3・生ハムを盛り付け、ドレッシングをかける。



副菜

●ペンネリガーテ ●ベビーリーフ ●ミニトマト ●生ハム ●ゆで卵

とりからタルタル丼

ジューシーなから揚げには、やっぱりコクのあるタルタルがおすすめ!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 838 kcal	食塩相当量 約 2.3 g	所要時間 約 10 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(2人分)

旨み醤油香る はらナルから揚げ 8個	<タルタルソース>
アクシアル	ゆで卵 2個
5種の野菜の リーフサラダ 1袋	らっきょう漬 30g
ミニトマト 2個	キューピー
ごはん 400g	マヨネーズ 大さじ4
	アクシアル
	あじわい牛乳 大さじ2
	塩・こしょう 少々

作り方

- 1 らっきょう漬はみじん切りにする。ゆで卵は潰す。ボウルに入れて合わせ、マヨネーズを混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 2 から揚げは耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジで加熱する。
- 3 ミニトマトは半分に切る。
- 4 器にご飯を盛り付け、5種の野菜のリーフサラダ・2・3のをせ、1をたっぷりかける。



ごはん

●から揚げ ●リーフサラダ ●ミニトマト ●ゆで卵 ●らっきょう漬 ●牛乳

早摘みグリーンオリーブがくれる、
本当の贅沢。

BOSCO is GREEN

<https://www.bosco-olive.com>

日清オイリオグループ株式会社



ハガキまたはWEBで応募!

Present! キューピーマヨネーズ
100th Anniversary プレゼントキャンペーン

応募締切 **2025.5.31 (土)**

※ハガキ応募は当日消印有効、WEB応募は23:59まで
詳しくは、店頭に応募ハガキまたはWEBへ▲

対象商品を買って当たる!
キューピー コレ2025
プラチナ
キューピーセット
10,000名様

クイズに答えて当たる!
マヨネーズ発祥の地
スペインメノルカ島
4泊6日ツアー
20組 40名様

※マヨネーズの発祥地は、スペイン メノルカ島が最も有力であるとされています。

<Wチャンス> はすれた方の中から抽選で100名様に、スペイン料理がご自宅でのしめるミールキットが当たる!

※デザイン・仕様は若干変更になる場合がございます。




主菜
● THEプルコギ ● キャベツ ● 玉ねぎ ● もやし ● 人参 ● ピーマン



THEプルコギのホットプレート野菜炒め

食欲そそる甘辛味のお肉とたっぷり野菜でボリューム満点!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 296 kcal	約 1.0 g	約 15 分



作り方

- 1 キャベツはひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切りにする。ピーマンは乱切りにする。
- 2 ホットプレートにサラダ油大さじ1を温める。1・もやしを入れてさっと炒め、塩・こしょうをする。
- 3 2の野菜を端に寄せ、空いたスペースにサラダ油大さじ1・THEプルコギを入れて肉に火が通るまで炒める。
- 4 酒を入れ、THEプルコギと野菜を炒め合わせる。塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)

- THEプルコギ 300g
 キャベツ 200g
 玉ねぎ 100g
 もやし 1袋
 人参 30g
 ピーマン 2個
 サラダ油 大さじ2
 酒 大さじ2
 塩・こしょう 少々

めん
● スパゲティ ● 豚挽き肉 ● 玉ねぎ ● にんにく ● 小ねぎ ● 牛乳



豚挽き肉のクリームパスタ

挽き肉の旨みたっぷり! ソースがスパゲティを引き立てます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 791 kcal	約 2.1 g	約 20 分



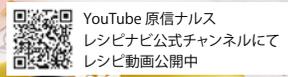
作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。にんにくはつぶす。小ねぎは小口切りにする。コンソメはきざむ。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて炒める。にんにくの香りがしたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら豚挽き肉を入れて炒める。
- 3 2に牛乳・コンソメを加えて煮る。
- 4 3に生クリームを入れ、塩・黒こしょうで味をつけてレモン汁を加える。
- 5 スパゲティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れ、表示通りゆでる。
- 6 4に5を入れて絡める。
- 7 器に6を盛り付け、黒こしょうをふり、小ねぎを飾る。

材料(2人分)

- スパゲティ 160g
 豚挽き肉 150g
 玉ねぎ 50g
 にんにく 1片
 小ねぎ 2本
 アクシアル 2本
 あじわい牛乳...100ml
 生クリーム.....100ml
 固形コンソメ 1/2個
 スープの素..... 1/2個
 塩 小さじ1/2
 黒こしょう 少々
 レモン汁 小さじ2
 オリーブオイル 大さじ2

ごはん
● 米 ● ウインナー ● 玉ねぎ ● ミックスベジタブル



炊き込みピラフ

バター&コンソメ風味が楽しい、チョーかんたんピラフです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 356 kcal	約 1.5 g	約 10 分



作り方

- 1 米はといでザルに上げ、水気をきる。
- 2 ウインナーは輪切りにする。玉ねぎは角切りにする。
- 3 コンソメはきざむ。
- 4 1を炊飯器に入れ、分量通りの水・塩・コンソメを入れてひと混ぜする。
- 5 4にミックスベジタブル・ウインナー・玉ねぎ・バターをのせて炊く。

材料(4人分)

- 米 2合
 フードリエ 1パック
 パリッと朝食ウインナー 3本
 玉ねぎ 100g
 味の素KKコンソメ固形タイプ 1個
 塩 小さじ1/2
 ミックスベジタブル(冷凍) 30g
 バター 20g

副菜
● ブロッコリー ● スナップエンドウ ● アボカド ● ベビーチーズ



人参ドレッシングのグリーンサラダ

すりおろし人参の色が鮮やか! 甘みと酸みが絶妙です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 118 kcal	約 0.5 g	約 15 分



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。スナップエンドウは筋をとる。
- 2 鍋に湯を沸かして、ブロッコリー・スナップエンドウをゆでる。
- 3 アボカドはひと口大に切ってレモン汁をふる。
- 4 玉ねぎは薄切りにして水にはなす。ミニトマトは半分に分ける。ベビーチーズは4等分に切る。
- 5 器に2・3・4・ベビーリーフを盛り付け、ドレッシングをかける。

材料(4人分)

- ブロッコリー 1/2株
 スナップエンドウ...4本
 アボカド 1個
 レモン汁 適量
 ベビーリーフ 1袋
 玉ねぎ 50g
 ミニトマト 4個
 アクシアル 1パック
 ベビーチーズ(プレーン) 2個
 Hana-well新潟県産雪下にんじんのすりおろしドレッシング 適量

主菜

● 銀鮭新潟漬 ● 玉ねぎ ● 人参 ● かぶ ● ほうれん草 ● 牛乳 ● 米粉



極醸 鮭味噌漬のクリーム煮

まるやかなクリームソースと味噌の風味が絶妙にマッチ!

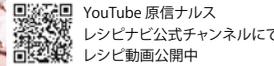
栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 261 kcal	約 3.4 g	約 30 分

作り方

- 極醸 銀鮭大切り新潟漬は4等分に切って焼く。
- 玉ねぎは薄切りにする。人参・じゃが芋・かぶは乱切りにする。
- ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 牛乳と米粉は混ぜ合わせる。
- 鍋にバターを温め、2を入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水とだしの素を入れて煮る。
- 野菜に火が通ったら1を加え、4を入れてとろみがつくまで煮る。
- 6に味噌を入れて味をつけ、ほうれん草を入れる。

材料(4人分)

- 極醸 銀鮭大切り新潟漬.....2切れ
 玉ねぎ.....100g
 人参.....50g
 じゃが芋.....2個
 かぶ.....1個
 ほうれん草.....100g
 バター.....大さじ2
 水.....500ml
 和風だしの素..小さじ1
 アクシアル
 あじわい牛乳.....200ml
 Hana-well
 新潟県産米粉.....大さじ2
 味噌.....大さじ2



YouTube 原信ナルス
 レシピナビ公式チャンネルにて
 レシピ動画公開中



副菜

● 大根 ● 油揚げ ● 人参 ● いんげん

大根と油揚げの煮物

だしの旨みが生きた大根、みずみずしくて美味!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 92 kcal	約 2.0 g	約 25 分

作り方

- 大根は半月切りにする。
- 油揚げは油抜きをしてひと口大に切る。
- 人参は輪切りにする。
- いんげんはゆでて3等分に切る。
- 鍋にだし汁を入れ、大根・人参を入れて煮る。火が通ったら2・aを入れて、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮含める。
- 器に5を盛り付け、いんげんを飾る。

材料(4人分)

- 大根.....300g
 アクシアル
 手揚げ風油揚げ...1.5枚
 人参.....50g
 いんげん.....3本
 だし汁.....500ml
 酒.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 a 醤油.....大さじ3
 みりん.....大さじ2



粉もの

● たこ焼き粉 ● 壺旨たこ ● キャベツ ● 卵 ● 紅しょうが



いろいろタコパ

定番や変わり種まで、お好みの具材で楽しみましょう!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 513 kcal	約 4.2 g	約 25 分

作り方

- たこ焼き粉に水・卵を加えて混ぜ、生地を作る。
- キャベツ・紅しょうがはみじん切りにする。
- ブロッコリーはゆでる。具材は食べやすく切る。
- たこ焼き器にサラダ油をうすくぬり、生地を穴にギリギリまで流し入れ、2・あげ玉と好みの具材を入れる。生地が固まってきたら、あふれた生地を竹串で切りながらひっくり返す。くるくる回しながら、表面がきつね色になるまで焼く。
- 器に4を盛り付け、たこ焼きソース・マヨネーズ・かつお節をかける。

材料(4人分)

- たこ焼き粉.....200g
 水.....600ml
 卵.....2個
 キャベツ.....100g
 アクシアル
 紅しょうが.....40g
 アクシアル
 あげ玉.....25g
 サラダ油.....適量
 マヨネーズ.....適量
 たこ焼きソース.....適量
 アクシアル
 かつお節ソフト削り..適量
 <具材>
 壺旨たこ.....100g
 アクシアル
 上級あらびき
 ポークウィンナー.....4本
 ブロッコリー.....4房
 アクシアル
 ベビーチーズ.....2個
 ミニトマト.....8個
 Hana-well
 まいキムチ白菜.....50g
 だし香る
 ぶちぶち辛子明太子..30g



にら玉豚のスタミナ丼

シャキシャキもやしととろ〜り卵がお肉に絡みます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 938 kcal	約 2.8 g	約 10 分

作り方

- もやしは水からゆで、沸騰したらザルにあげる。塩・ごま油をふる。
- にはら5cm長さに切る。
- フライパンにサラダ油を温め、スタミナ丼を炒める。肉に火が通ったら2を入れて炒める。
- 器にごはんを盛り付け、1をしき、3・温泉卵をのせる。

材料(2人分)

- 白飯がとまらない
 スタミナ丼.....1/2パック
 にはら.....1/2束
 もやし.....100g
 塩.....少々
 ごま油.....少々
 アクシアル
 温泉卵.....2個
 サラダ油.....大さじ1
 ごはん.....400g
 ※「白飯がとまらないスタミナ丼」は3月上旬発売予定です。



ごはん

● スタミナ丼 ● にはら ● もやし ● 温泉卵



あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 上田緑が丘店 です



上田緑が丘店は、店舗隣に信州上田医療センターがあり病院帰りのお客様が多く、親身で寄り添った接客をこころがけています。また近隣には上田城などの観光スポットもあり、観光にいらしたお客様も多く「くるみそば」や「みすゞ鮎」などの地元商品が好評です。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



お店情報
[原信 上田緑が丘店]

住 所 長野県上田市
緑が丘1-1-34
電話番号 0268-26-5575
営業時間 9:00~22:00
駐 車 場 448台



信州上田の銘品

じっくり練り上げた鮎を香り豊かなそば粉の皮で包んだ「くるみそば」や、国産果実を寒天・グラニュー糖・水飴で固めた乾燥ゼリー菓子「みすゞ鮎」などの銘品を販売しています。



お仕事帰りの夕方に!

すりおろしにんにくが入った醤油ベースのたれをかけて食べる、信州上田の味「美味だれ焼鳥」や、中信地方で親しまれている「山賊焼き」など、毎日できたて惣菜を提供しています。



日本海鮮魚を長野でも

新潟・北陸方面の日本海でとれた新鮮な魚を品揃えています。内陸の長野県でも種類豊富な魚が売り場に並び、多くのお客様から好評をいただいています。お魚の調理加工も承っております。

お料理紹介
[旬の料理]

ふきのとうと明太子の早春パスタ



ポイント

ふきのとうの緑色と、明太子のピンク色が春らしい一皿に仕上げました。ふきのとうはアク抜きをすると苦みと香りを楽しめます。

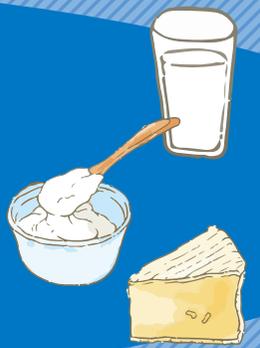


- | | |
|--|---|
| <p>材料(1人分)</p> <p>スパゲッティ 100g
ふきのとう 6個
明太子 1本
オリーブオイル 大さじ1
和風だしの素 小さじ1
白だし 大さじ1~1.5</p> | <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ふきのとうは塩(分量外)を入れた熱湯で3分ほどゆでる。冷水につけてアク抜きをして、縦半分に切る。 明太子はスプーンなどを使い、薄皮からこそげる。 スパゲッティは袋の記載時間通りにゆでる。 フライパンにオリーブオイルを温め、1・3を入れて軽く炒める。 4に和風だしの素・白だしを加えて絡める。火を止めて2を入れて和える。 |
|--|---|

健康にアイデアを
meiji



つづけて、いいこと！ 乳たんぱく



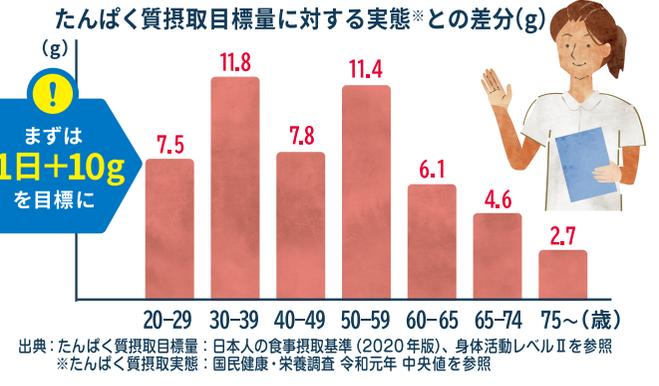
Webサイトはこちら!
※通信費はお客さまのご負担となります。

たんぱく質はダイジ



私たちのカラダは様々なたんぱく質でできています。筋肉だけでなく、髪・皮膚・血液なども。そのため、カラダの材料となるたんぱく質の摂取はとても重要です。

たんぱく質足りてる?



日本人の多くは健康維持・増進に必要な1日の摂取量(目標量)を摂れていません。1日+10gを目標に意識して摂取しましょう。

たんぱく質を摂るなら 牛乳や乳製品がオススメ



牛乳や乳製品なら、普段の食生活にちょい足しで手軽にたんぱく質を摂ることができます。1日の中で牛乳や乳製品をうまく組み合わせて、1日+10gのたんぱく質摂取をめざしましょう!

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)より、ヨーグルト 全脂無糖、普通牛乳、プロセスチーズのデータを参照

釜炊きあんこの 手造りおはぎ



原信ナルス名物 「手造りおはぎ」

高級ブランド小豆として知られる北海道産「えりも小豆」を使用。寒さに強く高品質で形の整った小豆であることから、風雪の厳しい風光明媚な襟裳岬にかけて、名付けられたと言われています。その「えりも小豆」を自社工場の大釜でじっくりと時間をかけて炊き上げ、独自配合で味付けをしています。砂糖をカラメル化することにより香ばしいコクが生まれました。米は粘りの強い新潟県産のもち米を使用し粒感のあるもち米をふっくらと炊き上げました。

原信ナルス名物の「釜炊きあんこの手造りおはぎ」は糖分と塩分を控えめにしながらすつかりとした甘さで食べ飽きしない味を一九八五年から追求してきました。おいしさにこだわり続けた伝承味をぜひ、ご堪能ください。



レシピナビ 読者アンケート おすすめ パスタ レシピを教えてください!

カンタン！アイデア満載！
我が家のお手軽パスタレシピをご紹介♪

- きのこたっぷり和風パスタです。舞茸、しめじ、椎茸、ベーコン、玉ねぎを炒め、めんつゆで味付けしてパスタと絡めています。
(女性)ご利用店舗 原信小出東店
- 大葉のみじん切り、トマト、めんつゆ、オリーブオイル、すりごま、おろしんにんにくをボウルに入れて混ぜ合わせる。ゆでたパスタを入れて混ぜ合わせる。
(女性)ご利用店舗 原信若上店
- ゆでたパスタにバターをよく絡め、ほん酢をかける。さつぱりした風味豊かな時短レシピ。
(女性)ご利用店舗 原信河渡店
- ゆでたパスタに水気をしぼった大根おろし、ツナ、大葉のせん切り、きざみのり、そしてだし醤油をかければ簡単和風パスタ！誰が作ってもおいしいです！
(女性)ご利用店舗 原信関屋店
- カレーが残ると、パスタをゆでてカレーパスタにします。粉チーズをたっぷりかけて食べます。
(女性)ご利用店舗 原信桜町店
- やっぱリナポリタンです。我が家では市販のナポリタンソースにケチャップを増量して、こってりとしたナポリタンにしています。具はウインナー、玉ねぎ、ピーマン、しめじが入っていますよ。
(女性)ご利用店舗 原信柏崎東店
- パスタを1/3にカットしてゆでる。好みのサラダの中に入れて。好みのドレッシングをかけてできあがり！パスタを入れることで歯ざわりがモチつとす。
(女性)ご利用店舗 原信安曇野店
- お茶漬けの素やふりかけと和えるだけでOKです。
(女性)ご利用店舗 原信来迎寺店
- 玉ねぎのみじん切りを炒めた後、ウインナーのみじん切りを加えて炒める。火が通ったら水・トマトケチャップ・コンソメ・おろしんにんにくを入れ、塩で味を調える。隠し味に少量の醤油を。中火で10分ほど煮詰めれば簡易ミートソースの完成。
(男性)ご利用店舗 原信河渡店
- ゆでたパスタにのりの佃煮とバターと七味唐辛子を入れて和える！
(女性)ご利用店舗 原信四日町店
- 常備菜として「大根菜の油炒め」をよく作るの、プラスしらすやきのこで和風パスタ。プラスしらすやきのこ、赤唐辛子でペペロンチーノを作ったりします。
(女性)ご利用店舗 原信荒川店
- なめ普入りのスクランブルエッグをのせたパスタです。青菜やきざみねぎで彩りも。
(女性)ご利用店舗 原信若里店



応募方法

*ハガキでの応募



*ホームページからの応募



ハガキに1お名前(フリガナ)2年齢3性別4郵便番号・住所5電話番号6いつもご利用いただいている原信・ナルスのお店7トマトを使った簡単おかずレシピ(5月号で発表予定)8レシナビに対する意見・ご要望・作り方を知りたい料理9ご希望のプレゼントの番号・メーカー名を明記の上、下記宛先まで応募ください。

原信・ナルスサイトの「レシナビ」ページ下部にある「ご応募はこちらから」の応募フォームをご利用ください。

応募フォームはこちらから



<https://www.harashinnarus.jp/>

宛先 〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20
新潟近江郵便局留 レシナビ編集部「3月号プレゼント」係

■応募締切 2025年3月31日(月) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付

※④はお酒です。ご応募は20歳以上の方に限定させていただきます。ご了承ください。

■抽選結果 プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

<p>1 ニップン 5名様</p> <p>オーマイプレミアムもちっとおいしいスパゲッティ 2個セット(1.5mm600g×1個、1.8mm600g×1個)</p> 	<p>2 キューピー 5名様</p> <p>キューピーセット(マヨネーズ450g×1個、ハーフ400g×1個)</p> 	<p>3 日清 オイリオ 5名様</p> <p>アマニ油セット(フレッシュキーブボトル145g×2本)</p> 	<p>4 サッポロ ビール 4名様</p> <p>風味爽快ニシテ1パック(350ml×6本)</p> <p>お酒</p> 
--	--	--	---

本誌記事・写真の無断転載を禁じます。料理で使用している商品は、店舗によってはお取り扱いしていない場合がございます。ご了承ください。

〈個人情報取り扱いについて〉
お預かりした個人情報は、賞品の抽選・発送、個人を特定しない形での統計的解析、及びアンケート内容を誌面作成の参考として利用いたします。お客様の個人情報は厳重に管理し、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者へ開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除きます)お預かりした個人情報は、応募締切日から3ヶ月間保管した後、速やかに廃棄・消去いたします。お問い合わせ/レシナビ編集部 電話(025)284-1737

次号予告 4月1日(火)より店頭設置予定です。

発行:原信ナルスオペレーションサービス(株)
<お問合せ/販促室 電話(0258)66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

2025年
4/1

使いやすく、便利にリニューアル!!

原信ナルスの アプリでGO!

原信ナルスアプリ

原信ナルスのチラシや、お買い得情報がすぐ見られる！
アプリ限定クーポンなどおトクがたくさん!!



- 01 **NEW** **スペシャルクーポンで超得!**
- 02 **NEW** **会員登録で
もっとおトクに!**
- 03 **ごちそう準備も
予約でラクラク!**
- 04 **チラシも
サクサク閲覧**
- 05 **NEW** **ワンタップで
クーポン表示**
- 06 **便利な
「買うもの」
メモ**
- 07 **旬な商品情報を
いつでも GET**
- 08 **NEW** **4つの
バーコード決済対応**

お早めの交換とご利用をお願いいたします。

4/1 9:00~アプリリニューアルに伴い「ご来店スタンプカード」を含む各種特典クーポンを終了させていただきます。

「ご来店スタンプ」獲得期限

2025年 **3月20日(木) 23:59** まで

! ※3/21 0:00以降、10個に満たない獲得済スタンプは無効となります。
! ※無効となった獲得済スタンプの引き継ぎや補てん、保証はございません。

ご注意

「ご来店スタンプカード」特典クーポン交換期限

2025年 **3月31日(月) 23:59** まで

! ※交換期日を過ぎた特典クーポンは無効となります。
! ※交換をせずに貯まっている特典クーポンも交換期日を過ぎると無効となります。
お早めの交換とご利用をお願いいたします。
! ※無効となった特典クーポンやスタンプの引き継ぎや補てん、保証はございません。

ご注意

リニューアル スケジュール

3月20日 23:59

ご来店スタンプ
獲得終了

3月31日 23:59

特典クーポン
利用停止

4月1日 9:00

原信ナルスアプリ
リニューアル



レシビナビは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。

ファイルの時は、穴あけ目安位置に
ご利用ください。