

Life が変わる 1回 献立 Hack

ちょっとしたHACKで皆さんの心地よい暮らしを彩ります！嬉しいことやお金がかかると中々手が出ないけど簡単にできて生活の質が向上することならやってみない？って思うことありませんか？



先日こんな会話を耳しました！「パスタ茹でるのさ、絡まないようにジッと見守らないといけないし〜」なんですと…？5分ぐらいジッと見てるの…？鍋の前で？からまないように？それは、時間がもったいな〜〜〜い!!!このHACKを知れば、茹でている時間に他のことができちゃいますよ！ということでおすすしたいのが「ちょっとした裏ワザで、パスタがくっつかない茹で方!」

茹でる際に大さじ1杯程度の「牛乳」をいれるだけ!

やることはコレだけ

種同士も鍋底にもくっつかない!茹で時間があがり時間までほったらかしでOK!

あいた時間を賢く効率的に♪茹で時間の間に「パスタソースの用意」や「副菜」まで作れちゃう!

他にもやさしい!

その他にも鍋底にこびりつかないので洗うのも簡単!たっぷりの水で茹でなくてもOK!水も少し節約!

このように知っているのと知らないのと違うような便利な「献立HACK」を発信していきます!
あなたのHACKもぜひ教えてください!

目指せ!献立マスター

料理初心者のおなたも、数々のミッションをクリアして、献立マスターになろう!

Mission 1 みそ汁を作る

お弁当は買って帰っても…みそ汁を作って足せば立派な献立に早変わり!不足しがちな野菜も補えるぞ!みそ汁は主食(ごはん)の大切な仲間!下のアイテムカードを駆使して簡単みそ汁を楽しく作ってみよう!

<作り方> 1人分

- 200mlの水を鍋に入れ、顆粒だし小さじ1/3(1g)を入れる
- 「アイテムカード発動!」具を入れて煮立たせる
- 最後にみそ大さじ1を入れ溶き、完成!

Level:★ おふとわかめ

子供も食べやすい給食の定番!

Level:★ 揚げなすとねぎ

王道のコンビ!なすのコクが大満足

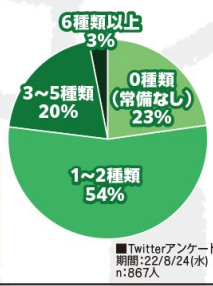
Level:★★ 切干大根と豆腐

切干大根からの出汁がおいしい!

献立応援調べ隊 〜リアルな声をお届けしてまいります〜

ドレッシングを何種類常備してますか?

いろんなドレッシングが出てきている中、皆様はどれぐらいストックされてますか?気分によって、人によってと種類を増やしたいけど、限度がありますよね。なので皆様に聞きました!



あっさりとこってりの2種類!
ローソンストア100で袋入りサラダと一緒に小さい小袋ドレッシングを購入します。

『1~2種類』を常備している方が多いそうですね。使い切るのって大変だし、数は揃えられないですよね…。そこで、VLドレッシングの使用回数をカウントしてみました(笑)『VL焼煎ごまドレッシング』私は18回使えました。使い切るならスキなサイズだと思います!



「献立応援」のポイントは、「生鮮・日配・総菜+その他食品」の買い合わせてお客様の「食を中心とする生活」を提案することです。私もローソンストア100でいろいろなものを購入して生活していますので、「献立応援メニュー」を実践して、お客様目線の発見を「かわら版」で紹介していきます!

コンタクト
オウエン!
はじめました!

ローソンストア100は毎日の献立を応援します!お客様に親しまれ頼りにされる。お礼を指して日々、試行錯誤の毎日です!私たちが、お客様と同じく「ひとりごと」異なる価値観やライフスタイルを持っている。そんな仕事や家庭で感じた日常の中で、献立に奮闘する思いを献立応援川柳にのせて毎号掲載して参ります。

献立応援
感謝の心
感謝の心
感謝の心

献立に関する苦情や喜び、家族への感謝など、皆様の声にお応えしたい川柳をお寄せください。

感想もお待ちしております。

献立応援 かるた

9月は
シルバーウィーク

ローソンストア100の商品で手軽に作るかやってみました。

材料

- ピッコラ
- バナナチョコレート
- 北海道産生クリーム
- 牛乳
- バナナ
- 献立応援コンビニ

合計 税込718円! 作成時間 約20分!

佐藤の旬ごはん

今月一品

疲れた時に簡単調理♪トマトのリコピンとオリーブオイルのヘルシーそうめん

① ローソンストア100で購入してきた材料。ねぎは刻んであるものが便利。

② トマトをカットしてごま油、オリーブオイル、塩、すりおろしにんにくを少々、めんつゆを加えてラップ、冷蔵庫で10分冷します。これをゆでたそうめんとよく和えるだけ!

佐藤の献立応援・新発見!

- ★トマトは購入時に鮮度がとても気になります。また売場なるべく多くの種類から選べた方が嬉しいですね。
- ★「ごま油だけでなく、健康を少し意識して不飽和脂肪酸、ポリフェノールが含まれる「エクストラバージンオリーブオイル」も使用。ごまの風味を強める為に「白ごま」は多めにトッピングしてみました。
- ★夕食では他の副菜と合わせられる「タレ少な目のあっさり味付け」、昼食には「めんつゆを1倍希釈」にして多めにいれることで単品ランチとして楽しめます。スクランブルエッグをトッピングすると更においしさUP!

献立応援 かわら版 はじめます!

ローソンストア100が「献立応援コンビニへ。」という新たなストアコンセプトを打ち出してから約1年がたちました。「近くて便利!」「いつも助かってます。」そんなお声をいただいている一方で「献立応援コンビニって何だろう?」という声もたくさんいただいております。

改めて宣言します。ローソンストア100は日常の献立に悩むお客様の手間抜き、ちょうどいい、家族の健康、新しい食の常識をあの手この手で応援します。

●ローソンストア100「献立応援」4か条●

1. 手間がかからない。コンビニって、そういうことだ。手間抜きを、もっと当たり前にする。
2. なにかは余るし、なにかは足りない。買い物って、いつもむずかしい。ちょうどいいを、あきらめません。
3. 家族の健康を願う人に、コンビニは、選ばれているのかな。家族の健康の、お役に立ちます。
4. 献立を考えたり、料理をつくるのは、女性だけの役割じゃないですね。新しい食の常識を、アップデートし続けます。

本紙では、そんな献立応援につながる様々な情報をおもしろくお届けしてまいります。

ローソンストア100 献立応援かわら版 編集長 茂崎真実

献立応援かわら版

第1号
2022年9月