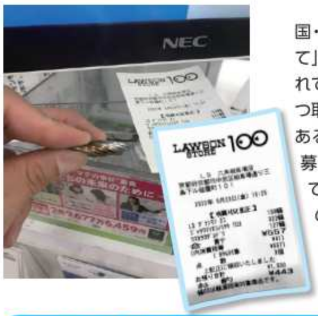
献立応援かわら版

第2号
2022年11月

ある日の私のSDGs
身近でできるSDGsに挑戦します！



国・企業ごとに「よりよい世界を目指して」持続可能な目標を立て取り組みがされています。そこで、個人的にも学びつつ取り組みたいと思います。
ある日の、私の買い物です。この端数を募金させていただく。これなら私にもできそうです。ローソンストア100でのお買い物の際に出た1円玉と5円玉を、1か月ほど募金してみたいと思います。

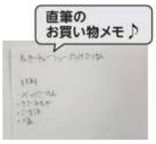
ご存じですか？ローソングループの取り組み

ローソンの【SDGsフレンズ】ボランティア活動があるのをご存じでしょうか。主に地域の清掃活動などを実施しています。初回は家族で参加させて頂き、2回目はローソンストア100より2人参加しました。徐々に仲間が増えています！直近だと社外の方も参加されており、外部の方とのコミュニケーションを図れたり、参加者にはお土産があったりします！（笑）

小学5年生ママの献立応援

第1話 夏休みの時間を使って、小学5年生でも作れるレシピを探してみました。

夏休みに入って、3食ご飯を作る・・・かわいいわが子にご飯は食べさせたいが、さすがにちょっとネタ切れ！
そうだ！子どもが作れるようになれば、お母さんはちょっと楽できるのでは！？
わが子は小学5年生。「手伝って」といえばやってくれるが、忙しさにかまけて調理はあまり教えていないので、まだまだひよっこです。そんな子が、手助けなく一人で作れるのか心配ではありますが（私が手を出してしまわないか心配も）、突如はじめた我が家の調理実習もどき！果たしてうまくいくのでしょうか？



まずは、「献立応援レシピ」ページを見て、「食べたい」と「難易度」を参考にしつつ、レシピを選定！
決まったのは「ねぎチャーシューのっけごはん」。
ねぎにごま油・塩を混ぜ、ごはんにチャーシューと一緒に載せ、電子レンジで温めるだけ！サクサクと進み、時間も短くあっという間に完成！包丁も火も使わないというもの。斬新です。。。

＼完成／

感想
小腹がすいたら、
また作ってもいいかも～

母としては、ぜひ、作ってほしいです！！

献立応援
レシピ

コンダテオウエン!?はじめました！
ペンネーム ひざこぞう

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〝お店〟を目指して、日々、試行錯誤の毎日です！
早速、ご投稿頂いた〝献立〟に奮闘する思いを紹介致します。

夏休み
作る端から
次の献立

ペンネーム「小学生の母」さんからのご投稿です。
「夏休みになると学校給食がなくなり、お昼を作っているにもかかわらず、今日の夕飯、明日のお昼、何にしようと毎食毎食大変でした！毎年のことではありますが、1食増えるだけでも結構大変です・・・」
そんな悩みをローソンストア100が「献立応援」します！
献立に関する苦労や喜び、家族への感謝など、皆様の実感に基づいた川柳をお寄せください。
感想もお待ちしています。

目指せ！献立マスター
料理初心者のあなたも、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 2
油は何をつかう？

フライパンで何かを炒める時、サラダ油はマストアイテム！油って実は種類が多い、、、追加で何を選べばいいだろう？
そんな時は「ごま油」と「オリーブオイル」をチョイス！レシピ本にも登場回数が多いので、ゲットしておけば、料理のハバがグ～ン！と広がるぞ！

Level: ★ ごま油

中華・韓国料理と相性◎
香ばしい風味が
食欲をそそる

もやしの無限ナムル

〈作り方〉2人分
①鍋にたっぷりの水と、サラダ油大さじ1を入れ、沸騰したらもやし1袋を入れる。

★★★★★★ レベルアップのワンポイント！ もやしを茹でるときにサラダ油を少し加えると、油でコーティングされ、シャキシャキ食感が残りやすくなるぞ！

②[アイテムカード発動！]ボウルに「ごま油」大さじ1と、塩小さじ1弱を入れる。
③鍋が再び沸騰したら、もやしを取り出し、ボウルで❷と和えて完成！

Level: ★ オリーブオイル

洋食で使えば、
本場の味に近づける?!

さばとキャベツのペペロンチーノ

〈作り方〉2人分
①パスタを茹で、その間に❷を進める。
②**[アイテムカード発動！]**フライパンに「オリーブオイル」大さじ1と「ざく切りキャベツ」を入れ炒める。
③「さば水煮缶」を汁ごとフライパンに入れ、ほぐしながら炒める。「ペペロンチーノの素」も全て入れ、火を止める。
④茹で上がったパスタも加えて、具材と絡ませて完成！

佐藤の旬ごはん

ローソンストア100
佐藤社長

寒い日には、ホカホカ湯気の立つものを食べたくなりますね。今回はミートソースを使って、手間抜きで美味しいドリアを作ってみましたのでご紹介します！

今月の一品

レンジで簡単！なすとほうれん草のミートドリア風

①パックごはんをレンジでチン！
②フライパンでなすの乱切りとほうれん草にサッと火を通す。
③皿にごはんを盛り付け、ミートソースをたっぷりかけ、❷とチーズ・玉子を落とす。
④黄身につま楊枝などで3か所ほど穴をあけレンジで3分！お好みで粗挽きこしょうを振って出来上がり！15分もあれば完成します。

佐藤の献立応援・新発見！

「VLミートソース」はたっぷり入っていてパスタ以外にも色々使えますね。

冷凍の「VLほうれん草」は一人分だけ使いたいときに便利。

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、もっと当たり前にします。
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よね。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、おもしろ楽しくお届けしてまいります。