

# 第2回 Life Hack 献立 Hack

by ベンネーム HACK隊長

ちょっとしたHACKで皆さんの心地よい暮らしを彩ります!  
難しいことやお金がかかることだ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な～  
って思うことはありませんか??



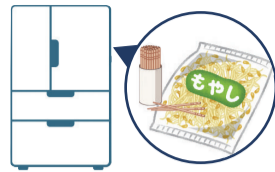
家計応援食材としても大活躍の「もやし」。  
炒め野菜の代表食材ですがこの季節は「お鍋」や「スープ」の具材としても食卓に上がることが多いと思います!  
でも、もやしの弱点といえば「日持ちしない」じゃないですか?  
そんな時は、いつ使用するかによって保存方法を分けてみてはいかがでしょうか?

もやしの保存方法



もやし、腐らせない!

明日～明後日までに使う



目安: 2～3日程度

つまようじなどを使い袋に10か所ほど穴をあけ冷蔵庫へ!

今使ったけど余った



目安: 1週間程度

保存容器にひたるほどの水を入れて、冷蔵庫へ!  
水は2日に1回は捨てるように

しばらく出番なし



目安: 2～3週間程度

袋のまま冷凍室へ!

とはいえ、ナマモノ! こうなっていたら傷んでいるから、食べないで捨てる勇気も必要!

- ・全体的に茶色、透明、真っ黒に変色
- ・酸っぱい、かび臭い、腐った臭いなどの異臭
- ・水分が多い、透明な汁が出る
- ・ネバネバしている、どろどろしている

ダメ!



中が茶色いいいい〜

このように知っていると思うような便利な「献立HACK」を今後も発信していきます! あなたのHACKもぜひ教えてください!

## 献立応援調べ隊

毎回リアルな声をお届けしてまいります

## この具材だけ!“だけ”おでんをつくるなら?

by ベンネーム調べの一号

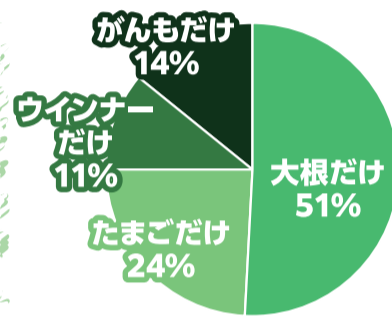
ローソンストア100の選べるおでん種「100円おでん」を使って“だけ”おでんに挑戦してみました!

普段はしない食べ方ですが、10袋を使って「大根だけ」に挑戦! つけダレを工夫して食べ切りました(笑)  
便利な下処理済みの商品や、手軽にご当地の味があじわえる商品も増えてきてますね。  
もちろんローソンストア100にも、便利な「100円おでん」シリーズや「ご当地おでん」が!  
好きなものだけチョイスしたり、おでんセットへの追加分だけ購入したり、おでん以外にも使えたりと便利な食材ですね。



他にも“だけ”アイデアを楽しめるようですよ!

- 厚揚げだけ
- 牛スジだけ
- ちくわぶだけ



Twitterアンケート 期間: 22/10/20(木) 回答数: 1,042人

## 佐藤の旬ごはん

今月一品 15分で完成!  
具材ゴロゴロでご馳走感アップ  
「シチューONライス」



ローソンストア100 佐藤社長

12月は、自宅でちょっとご馳走を食べる日もあるのではないのでしょうか。煮込み料理など洋風なメニューを、ご飯と合わせてワンプレートにする献立応援アイデア、今回は「シチューONライス」を作ってみました!



作り方

- ①塩コショウした鶏肉をフライパンで焼く
- ②あらかた火が通ったら水と「カレーの具」を加える
- ③沸いたらシチューのルーを入れて溶かす
- ④牛乳を加え、5分煮込む
- ⑤仕上がる直前に、レンジで解凍したVLブロッコリーを彩りに加える



ごはんは器を使って形をつくりました

完成

### 佐藤の献立応援・新発見!



鶏肉をバターで焼きコクを出しました

オリジナル商品の「カレーの具」は下茹でしてあり時短可能! まさに献立応援商品ですね

## 献立応援かるた by かるた工房

12月はクリスマス

ローソンストア100の材料で手軽にカナッペを作れるかやってみました

クリスマス

めしあがれのオードブル

材料

- ごまフランスパン ●クラッカー
- クリームチーズ ●生ハム
- ツナ缶 ●フルーツ缶詰
- いちごジャム
- ※粉パセリは私物

合計 約税込203円!!

※実際使用した分を換算 (※全体の購入金額は税込935円)

作成時間 約20分!

まっちゃんにハムをさっちゃんに

献立応援かわら版は、ホームページでもご案内しております。

QRコードはコチラ



※ご投稿より紹介

ペンネーム「カレー大好き」さんからの投稿です。  
「手抜き」と「手間抜き」は別のもの。  
この考え方が広まることは笑顔が広がることと同義です!  
実際に我が家では笑顔が増えました!  
こんな「なるほど」を献立応援を通じて発信していきますよ!

「手間抜き」と「手抜き」の違い 広まって!

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!  
今回は、「なるほど」と思ったご投稿を紹介致します。

コンダテ オウエン!? はじめました! by ロソン