

# 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、献立マスターになるう!

ペンネーム  
by みなつき

Level: ★★  
わさびチューブ



刺身に欠かせない。和風で大人の味付けに。

Level: ★★  
しょうがチューブ



豆腐や練り物に。煮魚のくさみ取りにも使えるぞ。

Level: ★★★  
キッチンポリ袋



「ポウル」や「パット」がなくてもこのポリ袋で調合すれば全て解決! 時短!

Mission 3  
薬味として冷蔵庫にある「チューブ調味料」。いつの間にか期限切れ?! その前に簡単料理で使い切り! 自分好みの味を決めよう!

## サラダチキンのわさびマヨ和え

〈作り方〉  
① 冷凍アスパラは深めのお皿に入れてレンジで解凍する。  
② サラダチキンは1口大にさく。  
③ [アイテムカード発動!] わさびチューブ5cm、マヨネーズ大さじ2、しょうゆ大さじ1をお皿で一緒に和えて完成!

★★★★★  
レベルアップのワンポイント! キッチンペーパーで水気をしっかり取ると水っぽくならないぞ!

## 豚のしょうが焼き

〈作り方〉  
① 豚肉200gを味付けし、5分程しこませる。(しょうがチューブ5~8cm、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2)  
② フライパンにサラダ油を引いて焼く。お好みで追いしょうが、追い砂糖などしてみてください!

★★★★★  
レベルアップのワンポイント! キッチンポリ袋を使うと手が汚れないぞ!

## 佐藤の旬ごはん

今月の一品

コンテストの  
グランプリ受賞レシピに挑戦!



ローソンストア100  
佐藤社長

### レンジでチンして煮込むだけ!! 簡単煮込みハンバーグ

ローソンストア100で働く皆さんに献立応援レシピをたくさんご応募いただきました。ありがとうございました! どれも秀逸なアイデアばかりでしたが、その中から今回はこちらの「簡単煮込みハンバーグ」を作ってみました!

材料はこちら



冷凍ハンバーグ・ブロッコリーをチンしたら、2種類のソースと全ての食材を入れて煮込むだけです!



佐藤の献立応援・新発見!

簡単にでき非常に美味しかったです。素晴らしいアイデアですね。



## 小学生ママの献立応援

ペンネーム  
by ママ業も5年生

### 第2話 小学生ひとりでも作れるレシピを探してみました。

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。

学校では子供たちだけでやる調理実習がなく、これを機に我が家でもちよつとずつご飯を作れるようになればいいな。と思っています! 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! ? という気持ちも込めて… 『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! 冬でも冷たい麺が大好きなわが子は、「冷やしぶっかけ肉うどん」を作りたい! とやる気満々! 包丁の出番は1回だけで、あとはレンジでのみの調理です!

材料

- 冷凍うどん
- 材料
- 冷凍うどん
- めんつゆ
- ネギ
- しょうゆ
- おろしにんにく
- おろししょうが
- おろしにんにく
- おろししょうが
- おろしにんにく
- おろししょうが



冷凍うどんを使用しました! お肉を切り(包丁の出番!), めんつゆをかけ、電子レンジで加熱してからトッピング。残り汁もかけるので無駄ありません!

※電子レンジで熱くなったお皿には気をつけましょう。



子どもの感想  
お皿が熱くてびっくりした! 包丁? 簡単だよ!



母の感想  
どんどんつくれるようになって!!



献立応援レシピ



第4号  
2023年1月

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



コンダテ  
オウエン!  
はじめました!  
by みなつき

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。

# 献立応援かわら版 はじめます!

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、もっと当たり前になります。
  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。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。