

5/21(火) 23(木)

**合わせてお得!**  
鮮魚・精肉

1000円 (税込1,080円)  
1点 580円 (税込627円)

よりどり 2点

- エクアドル産 パナメイエビ大 1パック(12尾)
- チリ産 銀鮭切身(無塩) 1パック(4切)
- アメリカ産 ぎんだら切身 1パック(4切)
- 台湾産ほか めかじき切身 1パック(4切)
- アメリカ産 豚タンネギ塩焼用(解凍) 1パック(350g)
- カナダ・アメリカ産 味付け牛カルビ(解凍) 1パック(350g)
- アメリカ産 豚トロネギ塩焼肉用(解凍) 1パック(350g)
- カナダ産 豚肩ロース焼肉用 1パック(350g)
- よてっちゃん 1パック(300g)

- 鮮魚**
- 原料原産地:アメリカ・ロシア
  - 有色明太子 各150g
  - 有色たらこ 各150g
  - CGC ごちそう海老フライ 1パック(6尾)
  - 青森産 ベビーホタテ(解凍) 200g
  - 北海道産 刺身用ホタテ貝柱(解凍) 1パック(8玉)
  - 縞ほっけ開き 1パック(半身2枚)
  - めばちまぐる切落し(解凍) 180g
- 精肉**
- 国産 豚ロース焼肉用 1パック(300g)
  - 宮崎産 日南鶏モモ焼肉用 1パック(350g)
  - 国産 豚白もつ 1パック(550g)

5/21(火) 23(木)

**合わせてお得!**  
食品・日配・菓子

298円 (税込322円)  
1点 158円 (税込171円)

よりどり 2点

- 雪印メグミルク ナチュレ 恵 ナチュレ 恵脂肪0 各400g
- 桃屋 糖先メンマ やわらぎ 115g
- ごはんですよ! 100g
- キムチの素 190g 各
- 森永 マリー チョイス ムーンライト チョコチップクッキー アーモンドクッキー 各1個
- 紀文食品 さつま揚げ 6枚入 はんぺん大判 1枚 各

- 洋日配**
- 協同乳業 大地と酪農の恵み 1L
  - 森永乳業 ビヒダス プレーンヨーグルト 脂肪ゼロ 各400g
- 和日配**
- フジッコ おぼんざい小鉢
  - 切干大根 42g×2
  - ひじき煮 42g×2
  - きんぴら 28g×2
  - 切り昆布 36g×2
  - 彩りあん厚揚げ 108g
- 食品**
- CGC 純米酢 500ml
  - 味付ポン酢 徳用 600ml
  - 鶏釜めしの素 各3合用
  - 五目釜めしの素 各3合用
  - 黄金パイナップルスライス 439g
  - フジッコ 塩こんぶ 48g

予告 5/25(土) ~ 売切れじまい

**アメリカンコエア**

★売切れ続出!早い者勝ちです!★

**まるたけ**  
本部 TEL.048-782-9806

騎西店 営業時間 AM9:00 ~ PM8:30  
TEL.0480-73-3548

平方店 営業時間 AM9:30 ~ PM9:30  
TEL.048-726-3310

牧野直子さんに教わる

**栄養 バランス 満点おかず**

動画でも! QRコード

牧野直子/管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。「たんぱく質しっかりおかず」(池田書店)など、著書多数。

鶏肉と春キャベツのカレーライス

Recipe Card 1人分651kcal 塩分2.3g 調理時間25分

材料(2人分)

- 鶏もも肉...200g →ひと口大に切る。
- 春キャベツ...250g →3~4cm四方に切る。
- ミニトマト...6個
- 水...250ml
- S&B 赤缶カレーパウダー 中辛...1袋
- バター...小さじ2
- 温かいごはん...400g

作り方

- フライパンに鶏肉を皮を下にして並べて中火で焼く。脂が出てきて、肉の色が白っぽくなったら返す。
- キャベツを加えてサッと炒める。ふたをして弱火で10分ほど、キャベツがしんなりするまで蒸し焼きにする。  
POINT 鶏肉の脂を使って蒸し焼きにすることで、春キャベツの甘みを引き出します。
- ふたを取り、ミニトマトを加えて中火でサッと炒める。材料の水を加えてふたをして、弱めの中火で3分ほど煮る。
- 火を止めて赤缶カレーパウダー 中辛を全体にふり入れる。時々かき混ぜながら、とろみが出るまで弱めの中火で1~2分煮る。バターを加えて溶かしながらサッと混ぜ、火を止める。器にごはんとともに盛る。

5/21(火)~5/23(木)

※写真はイメージです

- 認知ほか ミニトマト 1パック 159円 (税込172円)
- 千歳産ほか きやべつ 1/2カット 199円 (税込215円)
- ブラジル産 若鶏もも肉 100g当り 79円 (税込86円)
- S&B食品 赤缶カレー 中辛 8皿分 289円 (税込313円)