

トライくんKitchen

【トライくんキッチン】



謹賀新年

旧年中は格別なお引き立てを賜り誠にありがとうございました。

本年も、明るい笑顔あふれる楽しい「食」のシーンをお届けできますよう精進して参ります。

より一層のご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。

令和7年 元旦 ぎゅーとら従業員一同



ふれあい・たいせつに

ぎゅーとら

サラダチキン入り七草がゆ



材料(4人分) 1食・177kcal

・米	1合	
・水	750ml	
A	・ 割烹白だし	40ml
・七草	1パック	
・サラダチキン	1枚	
・塩、ごまなど	適宜	

作り方

- ①米は洗って水気を切り、食べやすく割いたサラダチキンとともに炊飯器に入れる。
- ②①にAを加えてひと混ぜし、おかゆモードで炊く。
- ③炊き上がった②に粗く刻んだ七草を加え混ぜ、再びおかゆモードで5分加熱し、器に盛りつける。
お好みで塩やごまをかけたらできあがり!

5 minutes



point

味付けは割烹白だしだけ! 簡単に作れます。



この商品を使って

薄めるだけで味が決まる。經一番だしの上品な香りとうま味の白だしです。

※ヤマキ 割烹白だし 500ml



疲れた胃腸を
労わろう!



韓国屋台風

ソトツクソトツク



材料(4本分) 1人前・451kcal

- ・ウインナー……………6本
- ・切り餅(1個を4等分)
……………3個



- ・ごま油……………大さじ1
- ・白いりごま……………適量
- ・ピザ用チーズ……………お好み
- ・コチュジャン……………小さじ2
- ・お好みソース……………大さじ3

point

辛い物好きな方は
コチュジャンを多く
してみてください。



作り方

- ①耐熱容器に切り餅とかぶるくらいの水を入れ、電子レンジ600Wで20秒加熱する。
- ②ウインナーを半分に切り、ウインナーと切り餅を交互にかけ串に3個ずつ刺す。
- ③ホットプレートにごま油をひき、200℃で熱して②の両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④表面にお好みソースとコチュジャンを混ぜ合わせたものを塗り、白ごまを散らして、ピザ用チーズをのせたらできあがり!



この商品を使っ
て

野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンドした
まろやかなソース。デーツのkokのある甘さが
特徴です。

※オタフク お好みソース 500g



食卓で
アツアツを
めしあがれ!



もちカレーピザ

おもち
6000



CHEESE

材料(4人分) 1人前・233kcal

- ・切り餅……………4個
 - ・ウィンナーソーセージ……………2本
 - ・玉ねぎ……………中1/8個
 - ・ピーマン……………1/3個
 - ・溶けるチーズ……………40g
 - ・オリーブ油……………大さじ1/2
- A
- ・味付カレーパウダー
パーモントカレー味……………大さじ1
 - ・トマトケチャップ……………大さじ1/2
 - ・オリーブ油……………大さじ1



作り方

- ①切り餅は半分の厚さに切る。ウィンナーソーセージ、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、もちを並べる。弱火にして片面を焼く。
- ③うすすらと焼き目がついたら、ひっくり返して火を止める。Aをぬり広げ、①のウィンナーソーセージ、玉ねぎ、ピーマン、チーズをのせ、ふたをして弱火で焼く。もちに火が通り、チーズが溶けたらでき上がり。

※もちは多少すきまがあっても加熱するとくっつきます。

※上にのせる具材は、お好きなものでお作りいただけますが、加熱しなくても食べられるものがよく、トマトなどは種を取ってのせてください。水気のあるものは、水気を切ってからつけてください。



この商品を使って

「これ1本で味付けが決まる」味付カレーパウダー。カレーパウダーに調味料や食塩をミックスしているので、簡単に味付けができます。パーモントカレーの特徴「まろやかな風味と甘さ」の甘口です。食材に振りかけやすいサラサラ顆粒タイプです。カレールウのようなトロミはつきません。

※ハウス食品 味付カレーパウダー パーモントカレー味 56g



ピザ生地を
余った
おもちで
アレンジ!



※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

もちもち五目おこわ



材料(3~4人分)1人前・356kcal

・米	2合
・ごぼう	30g
・生しいたけ	2個
・にんじん	40g
・切り餅	1個
・鶏モモ肉	1/2枚
・青ネギ	適宜
・あまうまいだししょうゆ	大さじ4
・水	350ml

作り方

- ①米はといでざるに上げ、水気を切る。ごぼうはささがきにして水にさらし、ざるに上げて水気をきる。生しいたけは軸を切って薄切りにし、にんじんは太めのせん切りにする。切り餅は4等分に切り、鶏モモ肉は小さめのひと口大に切る。
- ②炊飯器に米、あまうまいだししょうゆ、水を入れて軽く混ぜ、切り餅、具材をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、青ねぎをちらしたらできあがり!



point

切り餅を米に加えて炊くだけで、簡単にもちもちのおこわが楽しめます!

この商品を使って

甘さのだしの旨みにこだわったまろやかな味わいのだししょうゆです。だしには甘みと豊かなだしの旨みが活きるよう、厳選した6種類の国産だし原料をあわせています。卵かけごはんや野菜のおひたし、冷奴や納豆などいつもの料理がかけるだけで絶品の美味しさに仕上がります。

*キッコーマン食品 いつでも新鮮 あまうまいだししょうゆ 450ml



味付も一つで簡単!おいしい!



*掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

ふわっふわで
クリーミー!

あま酒抹茶ラテ



材料(2人分) 1食・109kcal

- ・あま酒…………… 大さじ3
- ・牛乳…………… 150ml
- ・抹茶…………… 3g

作り方

- ①レンジ対応で深さのあるカップに牛乳を入れ、電子レンジ(600W)で90秒温める。
- ②あま酒と抹茶を混ぜ、2つのマグカップに分け入れる。
- ③①をミルクフォーマーで60秒ほど泡立てる。(飛び散り注意:ミルクフォーマーの先が牛乳の中に入った状態で稼働させてください。)
- ④③を②に半量ずつ注ぎ入れたらできあがり!

*抹茶はティースプーンに軽く1杯で1.5gです。ミルクフォーマーがない場合は、表示の分量の材料を混ぜ合わせると「抹茶ミルク」が作れます。



この商品を使って

米と米こうじで造ったあま酒なので、アルコール分は0%。お子様にも安心してお飲みいただけます。お砂糖代わりに、お料理やデザートにもお使いください。

*イチビキ あま酒 330g



ラテアートに
挑戦!!





2025年

ワクワク!

1月 カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
12/30	31	1/1 元日 1/1(祝)~1/3(祝) 全店 休店 致します。	2 1/1(祝)~1/3(祝) 全店 休店 致します。	3 1/1(祝)~1/3(祝) 全店 休店 致します。	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	2/1	2



令和七年一月新春

皆様のご健康と
ますますのご活躍を
お祈り申し上げます。

田平中は
格別のお礼を立てて参り、
誠にありがとうございます。
本年もより面白い
一年の始めに、
よろしくお祈り申し上げます。

謹賀新年



九州沖縄物産展

1/16日(祝)

10時~18時

100円

ひろこの トライクッキング



このメニュー美味しそう! そう思ってレシピを見て…う～ん、よくわからない…??
そんな方にぎゅーとらのシェフひろこが作り方を動画でレクチャーします!



「だし」の代わりに「コンソメ」を入れるだけで
みそ汁が洋風みそスープに!



QRコードを
読み込んでください



いろいろきのこの
豆乳味噌スープ

材料(2杯分)

1食・160kcal

- ・まいたけ …………… 1/2株
- ・えのき …………… 1/2袋
- ・しめじ …………… 1/3株
- ・椎茸 …………… 2枚
- ・調整豆乳 …………… 200ml
- ・みそ …………… 大さじ2
- ・水 …………… 100ml
- ・コンソメ …………… 1個
- ・長ねぎ …………… 1/2本



作り方

- ①きのこ類は石づきを取って食べやすくほぐす。しいたけは薄切りにする。長ねぎはななめ切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、①のきのこを加えて煮る。みそを溶き入れ、調整豆乳を加えひと煮立ちしたら火を止める。長ねぎを加えたらできあがり!



野菜、豚肉、もちを交互に重ね、
レンジで加熱するだけの、
かんたん一品です。



QRコードを
読み込んでください



レンジでかんたん!
キャベツとおもちの
ミルフィーユ

材料(2個分)

1食・340kcal

- ・キャベツ(1/2カット) …… 6枚
- ・にんじん …………… 1/4本
- ・豚ばら肉(薄切り) …… 3枚
- ・もち …………… 2個
- ・すりおろしオニオン
- ・ドレッシング …………… 適量

作り方

- ①にんじんは皮をむき、薄切りにする。豚ばら肉は長さ半分にする。もちは薄切りにする。
- ②キャベツと①を交互に重ねる。
- ③耐熱容器に乾いたクッキングペーパーを敷いて、②のをせ、めらして軽くしぼったクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約6分加熱する。
- ④③のクッキングペーパーを全て取り除き、食べやすい大きさに切って再度盛りつけ、ドレッシングをかけたらできあがり!



この商品を使いました

●キユーピー すりおろしオニオンドレッシング
すりおろした玉ねぎと炒めたんにくで、味わい深く仕上げました。