

トライくんKitchen

【トライくんキッチン】

ぬくもりが伝わる手料理で、心も満たしてにっこり笑顔に。
料理に込めたひと手間は、
大切な人に贈る愛情のしるし。

vol. 320

2025
2/1 ▶ 2/28

[Sat]

[Fri]

恵方巻のお供に!

七福を願って7種類の具材を入れた

節分汁

鬼除け汁

ワンポイント

具材を炒めることで
コクが出ます!

材料(4人分)

1食・284kcal

作り方

- ・豚肉(薄切り).....150g
- ・大根.....1/6本
- ・にんじん.....1/3本
- ・しいたけ(小).....4個
- ・ごぼう.....1/4本
- ・刻みねぎ.....適量
- ・蒸し大豆.....100g
- ・すぐとけるみそあわせ.....大さじ5
- ・水.....600ml
- ・油.....大さじ1

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 大根、にんじんを5mm厚のいちょう切りにする、しいたけとごぼうを5mm厚の斜め切りにする。
- ③ 蒸し大豆は袋の上から軽く潰す。
- ④ 鍋に油を熱し、①②③の順に加えて炒める。
- ⑤ 全体に油が回ったら、水を加え、煮立ったらアクを取り、フタをして10分程煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、すぐとけるみそを溶かす。
- ⑦ 器に盛り、刻みねぎを添えたらできあがり!

この商品を使って

- ・お湯を注ぐだけですぐとけるみそなので、みそ汁が手軽に作れます。
- ・独自製法で旨み成分をたっぷり含んだ減塩タイプの豆みそに、まるやかな米みそと、焼津産かつお節、北海道産昆布、瀬戸内産いりこをブレンドすることで、減塩しながら濃厚でおいしく仕上げました。

●イチビキ

**すぐとける
みそあわせ** 450g



北海道産大豆を100%使用しています。ふっくらと蒸しあげた、そのまま食べてもおいしい蒸し大豆です。サラダはもちろんスープやカレーにもお使いいただけます。

●イチビキ
BeansDeli
蒸し大豆
100g



節分の日の
夕飯は恵方巻と
節分汁があれば
十分!



※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。

ハートのオムライスカレー



ワンポイント

ハムとチーズで可愛くかざりつけよう!

材料(4皿分) 1食・916kcal

- ・パーモントカレー(中辛)……1/2箱
- ・牛肉(薄切り)……………150g
- ・玉ねぎ……………中1・1/2個
- ・じゃがいも……………中1・1/2個
- ・にんじん……………中1/2本
- ・チョコレート……………1かけ
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………650ml
- [半熟の卵焼き]
- ・卵……………8個
- ・牛乳……………大さじ4
- ・マヨネーズ……………小さじ4
- ・塩、コショウ……………少々
- ・バター……………40g
- [飾り]
- ・ハム、スライスチーズ……………各2枚
- ・ごはん……………800g

作り方

[カレーを作る]

- ①牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは小さめの一口大に切る。
 - ②ハム、スライスチーズはキッチンバサミでハート形に切る(型で抜いてもよい)。
 - ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
 - ④水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
 - ⑤いったん火を止めてルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
 - ⑥チョコレートを加えて溶かし、ひと煮立ちさせる。
- [半熟の卵焼きを1皿分ずつ作る]
- ⑦ポウルに卵2個、牛乳大さじ1、マヨネーズ小さじ1、塩、コショウを加えて溶きほぐす。フライパンにバター10gを熱し、卵を流し入れて手早く大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろす。(火を通しすぎないこと)。同様に3皿分作る。
 - ⑧皿の中央にごはんをアーモンド形に盛り、⑦の卵をのせて包み、上に②のハムとチーズを飾り、⑥のカレーを盛ったらできあがり!

この商品を使って

卵・酢・油の鮮度・品質にとことんこだわり、コクがあって酸味控えめなやさしい味わいのマヨネーズです。卵は、とれて3日以内の国産新鮮たまご(「ピュアセレクトエッグ」)だけを使用しています。

●味の素

**ピュアセレクト
マヨネーズ 400g**



りんごとハチミツを使ったまろやかなおいしさのカレーなので、小さなお子さまから大人まで幅広いお客様においしく召し上がっていただけます。100%国産のりんごペーストと風味豊かなハチミツ、乳製品などを加えたまろやかでコクのあるカレーが味わえます。

●ハウス

**パーモントカレー
(中辛)**



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。

黄金比
ソース
の

ハートのハンバーグ



材料(4人分)

1食・418kcal

- ・合いびき肉 400g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パン粉 1/2カップ
- ・牛乳 大さじ2
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 1/4カップ
- ・ウスターソース 大さじ3
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・スライスチーズ 4枚
- ・にんじん(ゆでたもの) 適量
- ・ブロッコリー(ゆでたもの) 適量
- ・じゃがいも(ゆでたもの) 適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで加熱する(600W:約2分)。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② ボウルに合いびき肉、①、卵、塩、こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、8等分し、ハート型にまとめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ両面焼き、水を加え、ふたをして5分蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。
- ④ 肉汁の残っているフライパンに、ウスターソース、トマトケチャップを加え、混ぜながら温め、ハンバーグにかける。
- ⑤ スライスチーズをハート型に切りハンバーグにのせ、ハート型に型抜きしたにんじん、じゃがいも、食べやすい大きさに切ったブロッコリーを添えてできあがり!

ワンポイント

- ★牛肉が多めの合いびき肉には、ちょっと多めのウスターソースで作るソースがおすすめ
- ★肉だねに牛乳の代わりにレモン汁を加えることでさわやかな香りに!

この商品を使って

カゴメトマトケチャップは、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。着色料、保存料は使用していません。カゴメトマトケチャップはトマトがちがいます。いつも食べているトマトとはちがうカゴメが選んだケチャップ用のトマト。夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。

・カゴメ **トマトケチャップ** 500g



トマトの花言葉は「感謝」
レモンは「心からの思慕」
ハートに想いをのせて。



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。

濃いだしカレーおでん



材料(4人分) 1食・425kcal

・大根	200g
・じゃがいも	1個
・ブロッコリー	100g
・板こんにゃく	1/2枚
・鶏もも肉	1枚
・揚げボール	8個
・ウインナー	8本
・ゆでたまご	4個
・濃いだし本つゆ	100ml
・水	900ml
・カレールウ	2片

作り方

- ① 大根は1.5cm厚さのいちょう切りにする。じゃがいもは大きめのひと口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。板こんにゃくは厚みを半分になり、斜め半分に切って下ゆです。鶏もも肉は大きめのひと口大に切る。
- ② 鍋に本つゆ、水、カレールウを合わせて煮立て、ブロッコリー以外の具材とゆで卵を入れてじっくりと煮、ブロッコリーを加えて、さらに煮たらできあがり!

ワンポイント

冬の定番メニュー“おでん”も、カレー風味にバージョンアップ! だしの効いた「キッコーマン濃いだし本つゆ」にカレールウを加えた、奥深くちよっぴりスパイシーな味わいです。

この商品を使って

かつお節、宗田かつお節、いわし節と真昆布の合わせだしを使用し、しょうゆに糖を加えてかえした「熟成かえし」を合わせることで、しっかりとした旨みがある濃縮つゆです。

お得な4倍なので、より濃厚な味わいでめんつゆから煮炊き、炒め物、つけかけ用途など幅広く使える万能調味料です。

●キッコーマン食品

濃いだし 本つゆ 500ml



ほっこり
温まりたいときに
ぴったりの
料理です!



※掲載商品は店舗により取り扱いのない場合がございます。

レモンガトーショコラ



材料(15cm丸型1台分)

1293kcal

- ・無塩バター……………60g
- ・ホワイトチョコレート
(板チョコまたはブロック)…95g
- ・卵黄……………2個
- ・卵白……………2個
- ・グラニュー糖……………大さじ2
- ・薄力粉……………40g
- ・ポッカレモン100……………大さじ2
- ・粉糖……………適量

ワンポイント

メレンゲは、
器具が汚れていたり
卵黄が混ざっていたりすると
泡立ちません。

作り方

- ① 無塩バターを常温に戻して指跡が残るくらいに柔らかくする。型に敷き紙を敷く。オーブンは160℃に予熱する。
- ② ホワイトチョコレートを手で砕いて耐熱容器へ入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。全体を混ぜたらさらに30秒加熱して溶かしておく。
- ③ ①の無塩バターをほぐし、荒熱の取れたチョコレートを加え、全体を混ぜたら卵黄を加えてさらにかき混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白を角がお辞儀するくらいまで泡立てて、グラニュー糖を加えて、さらに角が立つまで泡立ててしっかりとしたメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④のメレンゲを1/3加えてしっかり混ぜ、薄力粉を振り入れて、粉っぽくなるまでゴムベラで混ぜる。
- ⑥ ポッカレモン100を大さじ1ずつ加え、その都度切り混ぜる。
- ⑦ 残りのメレンゲを加えて白い筋がなくなるまで切り混ぜ、型に流して160℃のオーブンで約30分焼く。
- ⑧ 生地が柔らかいので型から静かに取り出し、しっかり冷めたら粉糖を振ってできあがり!

この商品を使って

保存料無添加。濃縮還元レモン果汁100%。
生レモンを切る、搾るの手間がいらず、いつでも手軽に使えます。

・ポッカサッポロ

ポッカレモン100 プラボトル 70ml



ほどよい
レモンの酸味が
チョコレートの
甘さを
引き立てます!



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。

2025年
2月

ワクワク! カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1/27	28	29	30	31	2/1	2 <small>大空 節分</small>
3 <small>大空</small>	4 <small>大空</small>	5 <small>大空</small>	6 <small>大空</small>	7	8 <small>大空</small>	9 <small>大空</small>
10	11 <small>大空</small> <small>建国記念日</small>	12	13 <small>大空</small>	14 <small>大空</small> <small>バレンタインデー</small>	15 <small>大空</small>	16
17	18 <small>大空</small>	19	20 <small>大空</small>	21	22 <small>大空</small>	23 <small>大空</small> <small>天皇誕生日</small>
24 <small>大空</small> <small>振替休日</small>	25 <small>大空</small>	26 <small>大空</small>	27 <small>大空</small>	28	3/1 <small>大空</small>	2

2月13日 開東
開東物産展

毎月15日は とらの日
1,000円(税別)以上
お買上げのカード会員様
ショッピング
ポイント **5倍**

ぎゅーとらつろかアプリ
バージョンアップを
お願いします!
トップページが
見やすく、便利
になりました!



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!



フライパンで本格パエリア シーフードパエリア (パルンティンディナー)

QRコードを
読み込んでください



材料(4人分) 1食・451kcal

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ・無洗米……………2合 | ・鍋キューブ(鶏だし・うま塩)……………2個 |
| ・あさり(殻つき)……………100g | ・葱……………100ml |
| ・えび……………8尾入 | ・白ワイン……………50ml |
| ・いか(胴)……………1/2杯分 | ・水……………300ml |
| ・玉ねぎ……………1/2個 | ・オリーブオイル……………大さじ2 |
| ・パプリカ(赤・黄)……………各1/2個 | ・パセリのみじん切り……………適量 |
| ・にんにくのみじん切り……………1かけ分 | ・レモンのかし形切り……………適量 |

作り方

- あさらは砂出しし、殻をこすり合せて洗う。えびは背ワタを取り、いかは1cm幅の輪切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにし、パプリカはタテ2cm幅に切る。
- 「鍋キューブ」は湯で溶く。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、①の玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、米を加えて炒め、油がまわったら、白ワインを加えてザツと混ぜる。
- ②の湯で溶いた「鍋キューブ」、水を加えて煮立ったら、①のあさり・えび・いか・パプリカをのせてフタをする。弱火で15分加熱して火を止め、10分蒸らし(時間外)、パセリを散らし、好みでレモンをしぼったらできあがり!

※無洗米がない場合は普通の米を洗ってザルに上げて水気をきって使用してください。

※米に芯が残っているようなら、水大さじ1〜2をふりかけ、さらに2〜3分加熱して、10分蒸らしてください。

鍋キューブを
しっかり
煮立てて
ください!

この商品を使いました

- 味の素 **鍋キューブ(鶏だし・うま塩)** 58g
- 小分け鍋つゆです。使いやすいキューブタイプで王道の鶏だし・うま塩味が素材に選り込みます。鍋キューブ品種の中で不動の販売No.1です。

※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。



ホットケーキミックスで
簡単スイーツ!

チョコチップ カップケーキ

材料(6個分)
(直径6cm、高さ4cmのカップ)

- ・森永ホットケーキミックス…1袋(150g)
- ・森永ダース(ミルク)……………1箱(12粒)
- ・バター……………12g
- ・牛乳……………80ml
- ・卵(Mサイズ)……………1個
- ・砂糖……………大さじ1

QRコードを
読み込んでください



作り方

- [準備] 森永ダース(ミルク)を約5mm角にきざんでおく。
- バターを耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約30秒加熱し、溶かす。
 - ボールに卵を割りほぐし、砂糖・牛乳を入れて混ぜ、森永ホットケーキミックスも加えて混ぜる。さらに①を加えてよく混ぜる。
 - カップに②を5分目まで入れ、その上にきざんだ森永ダース(ミルク)をのせる。
 - 電子レンジ(500W)で約3分加熱し、竹串をさして生地がつかなければ、取り出して金網にのせて冷まし、あら熱がとれたら、できあがり!

この商品を使いました

- 森永製菓 **ホットケーキミックス 600g**
- ★150g×4袋のホットケーキミックス。
ちょっと食べたいときにちょうどいい!
★焼き上がりがますますふんわり、しっとり。
甘さをおさえたいリッチな味わいを実現。
- 森永製菓 **ダース(ミルク) 12粒**