

10月3日▶10月4日 **ぶっ通し特売**

月曜日

火曜日

★日替り特売は裏面に掲載しています。表示価格は税込です。チラシ商品は豊富にご用意いたしますが、万一売り切れの際はご容赦下さいませ。

青果	種なし柿 1パック 358円	極早生みかん 1ネット 258円	パイン 1本 358円	キウイフルーツ 2玉 180円
お魚	枕崎産 カツオの腹皮 (甘塩) 100g当り 68円	アメリカ産 辛子明太子 (切子) 100g当り 278円	アメリカ産 切カレイ 1パック 3枚入 268円	チリ産 スモークサーモン 約100g入 切落し 1パック 278円
お肉	国産 牛・豚 合挽ミンチ 100g当り ※126円を 99円	国産 若鶏 モモ肉 骨なし 唐揚用 100g当り ※126円を 99円	カナダ産 豚 肩ロース肉 切り落とし 100g当り 99円	Vパック ロースハム 約140g入 ※280円を 258円
日配	三好食品 新玉子豆腐 100g×3個組 ※165円を 98円	マルちゃん ふっくらうどん 180g×3袋入 ※208円を 118円	エミアル カスタードバニラ ヨーグルト 400g入 ※218円を 168円	ルナ 乳酸菌のチカラ マンゴーHSK201 400ml入 ※128円を 108円
食品	CGC ビーフカレー (甘口・中辛・辛口) それぞれ210g入 78円	CGC ・烏龍茶 ・おいしいお茶 それぞれ500ml入 68円	CGC ・和風ドレッシング ・ごまドレッシング ・イタリアンドレッシング それぞれ200ml入 148円	CGC ・たまごスープ ・ほうれん草とたまご スープ それぞれ5食入 218円
菓子	CGC ピーナッツ かりんとう 175g入 ※198円を 158円	CGC 黒糖かりんとう 240g入 ※198円を 158円	CGC ハニーロースト ピーナッツ 283g入 ※298円を 278円	CGC ソルティン クラッカー 9枚×6パック入 ※198円を 178円
雑貨	くらしのベスト キッチンブリーチ (台所用塩素系漂白剤) 除菌・防臭効果 ※105円を 600ml入 お一人様 78円 1本限り	くらしのベスト クリームクレンザー (保湿成分ハーブエキス 配合により手肌にやさしい) ※138円を 400g入 お一人様 98円 1本限り	くらしのベスト おふろのせっけん (国産・無着色) 108g×3個入 ※158円を お一人様 118円 1パック限り	くらしのベスト フローリングウエットシート フローリングワイパー取替え用 各社共通サイズ ※128円を 20枚入 お一人様 88円 1袋限り

ピコ2階/3階とタイハイ吹上店生活館は **毎日割引価格**です!

従来の平常価格を「定価」とし、定価から2割引などの破格値で毎日ご奉仕しております。売場での表示価格は割引後のお値段ですのでひと目でお支払い金額がわかります。
チラシ発行日 2011年10月3日



この「男レシピ」は、手軽に作れるのに一流料理店に負けない味を自宅で楽しめます。どうぞお試しください。



お粥しゃぶしゃぶ

1人分 熱量685kcal

お父さん 簡単に作れる!
お助け料理人
平野寿将の男が食べたい
おいしい旬男レシピ

焙煎ねりごまをたっぷり使って、香り高くコク深い味わいに仕上げました。濃厚なごまの風味とコク、ほどよい香辛料でお肉や旬のきのこが一層おいしくいただけます。

作り方【約20分】

- 土鍋にごはん、分量の水を入れ、木杓子でごはんをつぶしながら弱火で10分ほど煮る。
- ほうれん草は粗いみじん切りにする。えのき、しめじは石づきを取る。えのきは4等分に切り、しめじはほくす。豆腐は形よく切る。
- 1に2を切った順に入れ、塩、こしょうで下味をつける。
- 材料に火が通ったらごま油を加える。お肉をこのお粥でしゃぶしゃぶして、お好みのたれにつけていただく。

材料【2人分】

- ごはん……………200g
- 牛肉または豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………200g
- ほうれん草……………1/3束
- えのきだけ……………1/2袋
- しめじ……………1/3パック
- 絹ごし豆腐……………1丁(400g)
- 水……………3カップ
- 塩、こしょう……………各少々
- ミツカン ごましゃぶ(またはぼんしゃぶ) ……適量
- ごま油……………大さじ1

ミツカン ぼんしゃぶ
こちらもおすすめ

※は当店平常価格です。②はメーカー定価です。チラシ掲載品の中には公平にお求めいただくためにお一人様当りの点数制限のあるものがございます。制限を越える分は平常価格での販売となりますのであらかじめご了解下さいませ。写真はイメージです。