

11月7日▶11月8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

白菜 1/2カット **168円**

にら 1束 **78円**

ごぼう 1袋 **158円**

みかん 1ネット **258円**

お魚

鍋物用団子 (各種) 1パック **178円**

アイスランド産 解凍 赤魚切身 4切入 1パック **380円**

ベトナム産 ヤリイカ輪切り 100g当り **128円**

タイ産 解凍 アオリイカ下足 100g当り **89円**

お肉

国産 牛・豚 合挽ミンチ 100g当り ※126円を **98円**

国産 若鶏 モモ肉 骨なし 唐揚用 100g当り ※126円を **98円**

国産牛肩ロース肉 すき焼用 当店平常価格の **4割引** 割引後の価格を表示しています

Vパック ロースハム 約140g入 ※280円を **258円**

日配

やきやま 国産 結びこんにゃく 30g×6個組 ※238円を **198円**

サンヨーフーズ 麺心さぬきの 太い鍋うどん 200g入 ※120円を **78円**

明治 ヘルシーソフト オフスタイル 脂肪分70%オフ 140g入 ※238円を **188円**

メグミルク プルーンFe1日分の 鉄分のむヨーグルト 190g入 ※105円を **70円**

食品

CGC カップ春雨スープ (鶏だし中華・坦々風・シーフード・ワンタン) それぞれ **88円**

ポッカ 笑顔で朝食 徳用つぶコーン 笑顔で朝食 徳用わかめスープ おいしさいろいろすーぶ それぞれ8食入 **258円**

フジシン ゆふいんの森 ドレッシング(各種) それぞれ280ml入 **298円**

きねっこ 生切りもち 1kg入 **398円**

菓子

CGC アソート キャンディ 280g入 ※298円を **268円**

CGC ひとつち チョコレート 185g入 ※198円を **178円**

CGC ピーナッツ チョコレート 185g入 ※198円を **178円**

セイカ 玄米塩せん 65g入 ※138円を **98円**

雑貨

くらしのベスト 香りひろがる ホワイト漂白剤プラス 洗濯用合成洗剤 1.0kg入 ※198円を **178円** お一人様1個限り

くらしのベスト 食器用洗剤(詰替用) 台所用合成洗剤 (野菜・果物・食器用) 500ml入 ※138円を **98円** お一人様1袋限り

くらしのベスト 除菌トイレの洗剤 泡スプレー用(詰替用) (消臭・芳香・中性) 350ml入 ※128円を **78円** お一人様1本限り

くらしのベスト 固めて名人 廃油(食用油)処理剤 18g×5包入 ※105円を **78円** お一人様1箱限り

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11月7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ませ。



1人分 熱量658kcal

作り方【約20分】



白菜の芯はそぎ切りに、葉はざく切りにする。トマトはざく切りに、にんにくは皮をむき、半分に切って、包丁で少し押しつぶす。



鶏肉は塩、黒こしょうで下味をつけ、ざっくり混ぜ合わせる。



ごはん・・・茶碗2杯分(300g)
鶏ひき肉・・・120g
白菜・・・4枚
ウインナーソーセージ・・・6本
トマト・・・1個
にんにく・・・1片
塩、あら挽き黒こしょう・各適量
味の素KK コンソメ(固形)・・・2個
水・・・3と1/2カップ
A [酒・・・大さじ1
みりん、しょうゆ・各大さじ2



鍋に分量の水、コンソメ、にんにくを入れて沸騰させ、丸めた2.ウインナー、白菜、Aを加えて弱火で3分ほど煮る。



ごはんを加え、材料に火が通ったらトマトを加え、仕上げに塩、黒こしょうで味をととのえ、火を止める。

お父さんも簡単で作れる!
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



男レシピ提案コーナーにて動画を上映しています。レシビカードもごさいませ。新鮮な食卓のためにぜひご利用下さいませ。



味の素 コンソメ

じっくり煮込んだ牛肉と香味野菜のコクがギュッとつまった洋風スープの素です。旬の野菜やお肉などを一緒に煮るだけで、ポトフやカレー、シチューなどが一層おいしくなります。

※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。