



プレゼントキャンペーンコラボメニュー 第2弾!

ボーナス
ポイント
2ポイント
獲得

8/10週
7/29(水)17時締切
※ご注文はOCR用紙にご記入ください。



お子様でも簡単!ヨーグルトアイス。
パンケーキのデコレーションも
自分流でOK!

合併号59ページ
『おまけレシピ』を
作っちゃいましょう♪

試食した
スタッフ
大絶賛!!



297 子供と作る ヨーグルトアイス&パンケーキ (3~4人用)

〈おいしいフルーツミニ10本入りおまけ付〉

消費期限/8/14(金)

■販売価格 1,430円

材 料	3~4人
ヨーグルト(無糖)	200g
さとう	大5
デザートホイップ	200ml
ホットケーキ(2枚 130g)(冷凍)	3袋
キウイ	2コ
バナナ	2本
おいしいフルーツミニ果汁100%	1袋
450ml(45ml×10本)	

下ごしらえ

ホットケーキ/
パッケージを
参照してください

作り方

- ①ポリ袋、または密閉できる容器にヨーグルト、さとう、分量(200g)のホイップクリームを入れて混ぜ合わせ、冷凍庫で凍らす。(約2時間)
- ②①、ホットケーキ、食べやすく切ったキウイ、バナナとともに盛り、シロップをかける。

※凍らせた「おいしいフルーツミニ果汁100%」や、残ったホイップクリームでデコレーションすればオンラインワンズのオリジナルデザートの完成〜♪

8/11(火)
お届け

調理時間
約10分

〈栄養量〉エネルギー/558kcal 蛋白質/12.6g 脂質/18.5g 炭水化物/87.6g ナトリウム/1.1g
(おいしいフルーツミニ果汁は含んでおりません) アレルギ―/小麦・乳成分・卵



手巻き寿司で一家団らん!
お好みの具材を加えて
更に楽しく美味しく♪

8/13(木)定番

牛すぼろの彩り
手巻き寿司
エビ団子の和風スープ

定番通し・早定番通し
も対象です

401 2人用 1,280円

402 3人用 1,600円

403 4人用 2,040円

消費期限/8/15(土)

8/12(水)
お届け

調理時間
約35分

材 料	2人	3人	4人
牛ひき肉	140g	210g	280g
焼肉のたれ	1袋	1.1/2袋	2袋
卵	2コ	2コ	3コ
〔塩〕			
かに風味かまぼこ	2本	3本	4本
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
〔米(ご飯)〕	2合	3合	4合
〔さとう〕	(約650g) 大1	(約1000g) 大1.1/2	(約1300g) 大2
〔塩〕	小1/3	小1/2	小2/3
〔酢〕	大2	大3	大4

材 料	2人	3人	4人
焼きのり(全形)	4枚	6枚	8枚
エビボール(冷凍)	4コ	6コ	8コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
〔だし汁〕	400ml	600ml	800ml
〔塩〕	小1/3	小1/2	小2/3
〔しょうゆ〕	大2/3	大1	大1.1/3
〔みりん〕	大1/2	大2/3	大1

作り方

すまいるごはん8/3・8/10合併号
47ページをご参照ください。

〈栄養量〉 エネルギー/401kcal 蛋白質/24.8g 脂質/22.1g 炭水化物/21.9g 塩分/5.4g
アレルギ―/焼肉のたれ:小麦 かに風味:小麦・かに エビボール:えび