

4 and yuki times



アンドユキは「食の発信で食卓と社会をつなぐ」をモットーに活動しております。旬の野菜・果物情報、キレイレシピ、暮らしのトレンド情報満載でお届け致します！阪急キッチンエールさんは、生鮮食品をはじめ、スイーツにこだわりの逸品まで自宅にいながら楽しむ事が出来る便利なカタログです。忙しい毎日、沢山活用して食卓を楽しみましょう！

こいのぼり寿司 ワンポイント

お稲荷さんの形をしっかり整えて下さい！



【材料 / 8個分】
ごはん……………1合 枝豆……………適量
寿司酢……………適量 人参、ラディッシュ……………各適量
味付け……………4枚 スライスチーズ……………適量
ロースハム……………適量 焼海苔……………少々

【作り方】
①ごはんを寿司酢を混ぜて、半分に切った味付けあけに詰めて形を整える。
②ごはんを詰めた方を上にして、ハム、枝豆や人参、ラディッシュなどをカットしてこいのぼりのうろこを作り、飾る。
③スライスチーズ、海苔で目を作り、飾る。



4004 【長崎・熊本産】
人参
約400g (大小混2~4本) **198円+**



4012 【長崎・熊本・福岡産】
ミニトマト
1パック (約120g) **198円+**



【熊本・長崎・佐賀産】
4020
きゅうり
3本 **198円+**



4046 約90日
雪印メグミルク
スライスチーズ
7枚入 **238円+**



4053 約翌日
タカショー
すしあげ
8枚入 **108円+**



【冷凍】
4061 約120日
イシハラフーズ
九州産むきえだまめ
150g **356円+**



4038 約5日
九倉
ロースハムスライス
1パック (83g) **189円+**



4079
みツカン
すし酢
甘口タイプ
360ml **284円+**



おいしい米には、おいしい海苔を!!
4087
風雅
焼のりキズ 特上
全形10枚 **295円+**

手まり寿司 ワンポイント

お好きな具材をのせて、ひと口サイズに丸めるだけ！ラップを使って形作ると失敗なく簡単に作れます。



4103
刺身盛合せ 5品盛
1パック(マグロ・鯛・サーモン・ヒラメ)各4切-いか
950円+ 醤油・わさび付
【アレ】小麦・大豆



【インドネシア産】<アレ>えび
4145 限定 養殖 期当日
寿司えび
1パック(10枚) **380円+**



【北海道産】
約4日
4137
ほたて貝柱(刺身用)
1パック (120g) **456円+** 醤油・わさび付
【アレ】小麦・大豆



【北海道産】
約4日
4152
いくら(しょうゆ漬け)
1パック(50g) **550円+**



【長崎産】
4160
長崎
オランダ村ファームの大葉
1袋(10枚) **138円+**



【福岡産】
4129
ブロッコリー
スプラウト
1ポット **122円+**



4095
三福海苔
佐賀一番摘み 焼
2切6枚入 **330円+**

有明海で育った一番摘みの中でも「旨味・香り・柔らかさ」を厳選し、遠赤外線灯で丹念に仕上げました。



【材料 / 4人分】
海老……………8尾 スプラウト……………少々
ホタテ……………4つ 大葉……………少々
寿司酢……………適量 海苔全型のり2/3程……………1枚
ごはん……………4人分 その他(サーモン、きゅうり、いくら)……………少々 薄焼き卵、ツナマヨなど

【作り方】
①ごはんに寿司酢を混ぜる。
②お刺身、ホタテは斜めに薄く切る。
③ラップを広げ、②の寿司ネタ、①の酢飯をの順にのせる。
④きゅつぱつと丸く包み、形を整える。繰り返し、寿司ネタを包む。
⑤ラップをはずし、お皿に盛り付け、いくらやスプラウト、大葉などを飾る。



西川友紀子
Jr野菜ソムリエ、ベジフルビューティーセルフアドバイザー、Jrアスリートフードマイスターの資格を取得。
福岡のフリーアナウンサー、タレント、ラジオパーソナリティの活動の他、アンドユキとして「食」のイベントの企画、「食、健康、美」の情報発信をしている。
ホームページ <http://and-yuki.com>



and yuki
～食の発信で食卓と社会をつなぐ～

カタログの申し込みは、毎月1日(日)までにお願いします。お申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、メールアドレス、お電話番号、お申し込みの旨をお知らせください。お申し込みの旨をお知らせください。お申し込みの旨をお知らせください。