



ちよこっとだより

Vol. 86 今週のお買物

みなさんは毎週どんな商品を購入されていきますか。今回は届いたばかりのちよこ家の2月2回のお買物を公開します。

ちよこっとのぞいてみてくださいね♪

春からJK



3人家族
基本外食なし
市販品購入なしです

日配品

- ★ 太子屋の厚あげ
 - PHF白卵6個
 - 素材派鯉小竹輪
 - ★ 赤かぶ漬け
- いなり味付け(太子屋)
便利なまがみ揚げ
3食/CO本場讃岐うどん
• 自然派Style 5ふと固めの木綿豆腐

調味料・茶・他

- 有機栽培 カフェインレスコーヒー (インスタント)
- 香り煎茶
- 自然派 Style マヨネーズ
- いロ/天然醸造杉樽仕込み醤油
- 炊き込みわかめ / 三島
- 特別栽培小豆こしあん

... ほぼ毎回買う商品

今夜はこの中から★の商品を使い、夕食にしようと思います。

- 鯉とフロッコリーのオイマヨ炒め
- 太子屋の厚あげ → トースターで焼いて薬味としょうゆで
- 国産に5の鶏だんごスーフ
- 赤かぶ漬け

毎日の糧に感謝の日々です... ☆

10食
します

パンは
たまの
ごちそう
です♡

手作り
手抜き
の
バランス
が大切

魚・肉

- 山陰産かまろ開き干し
- 色々便之る真鯉切身(骨取り)
- 自然派あさびきウイナー2個組
- 自然派豚ロースしゃぶしゃぶ用
- 神山鶏鳥ササミ(バラ凍結)
- 放牧豚ひき肉
- 自然派豚切落とし
- 雲仙しまばら鶏もも正肉

加工品

- 冷凍ほかけフライ
- 浦村産かまフライ
- 鶏ごぼ"うハンバーグ"
- やはり自然派de餃子
- 阿波おだち鶏照り焼チキン
- ★ 国産に5の鶏だんごスーフ
- 直火炒めチキ-ハン/ニチレイ
- 黒胡椒焼きみつせ鶏

野菜

- おおしめじ(奈良やさい)
- 有機にんじん
- ミニトマト
- フロッコリー
- 白かぼ
- 白菜 1/4カット
- キャベツ 1/2カット
- 大根 1/2本
- 有機しょうが
- 有機たまご
- おおば

ユーロ自然派の野菜はほんとうにおいしい

食材セット

- ★ 鯉とフロッコリーのオイマヨ炒め
- カレー風味の根菜汁
- すつまいもと昆布の煮物

具だくさんで野菜がたっぷり、汁物、スーフ類がお気に入りです