

COOKING support

クッキングサポート Vol.84

2014 MARCH 3

特集

春のお祝い メニュー

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー 10品



YAOKO
MARKETPLACE

ひな祭や卒園・卒業など、お祝いごとが多い3月。
家族や親しい人と囲む食卓に、こんな献立はいかがでしょう。
手軽にできて華やか、おいしさ保証つきのメニューをお届けします。

特集

春のお祝い メニュー



料理と指導 脇 雅世／料理研究家

フランス家庭料理を中心に、毎日の暮らしの中から工夫した作りやすくおいしいレシピが人気。3人の娘さんを育てた経験をもとに、作る人も食べる人も気軽に楽しめるお祝いレシピを紹介してくださいました。

撮影／尾田学 スタイリング／佐藤朋世

ケーキずし

子どもが好きな具をのせた華やかなお寿し。
すし飯に塗ったマヨネーズで
味がピタリと決まります。

* 材料(直径18cmの丸型1台分・5~6人分)

米	3合	ロースハム	7~8枚
塩	小さじ1と1/2	卵	小1個
A 醋	75ml	B 砂糖	小さじ1弱
砂糖	大さじ1と1/2	塩	少々
干しいたけ	5~6枚	砂糖	しょうゆ
きゅうり	1と1/2本	塩	マヨネーズ

* 作り方

- 1 米は洗って控えめの水加減で炊き、[A]を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- 2 干しいたけはもどし、かぶるくらいのもどし汁で10分煮る。砂糖大さじ2と1/2を加え、落としぶたをして15分、しょうゆ大さじ1を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。粗熱がとれたら、細かく刻んで汁気を軽く絞る。
- 3 きゅうりは3mm厚さの斜め切りにして塩水に浸し、しなりしたら水気を拭く。
- 4 ハムは半分に切る。
- 5 卵は[B]を加えて細かいり卵を作る。
- 6 型の底板にラップを巻いて敷き、[1]の半量を詰めてならす。[2]を広げ、残りの[1]を詰めて平らにし、マヨネーズ大さじ2~3を塗る。[4]を少しづらしながら並べ、周囲に[3]、中央に[5]をのせる。丸く切った厚紙か平皿などをのせ、軽い重石をして1時間ほどおく。
- 7 型からはずして盛りつける。

1人分 376kcal 塩分 2.8g

缶詰などで
1kgくらいの重石をして、
なじませます。

ケーキずし



ほたてとスナックえんどうの
すまし汁



豚肉のフライパンロースト

フライパンで作れるかたまり肉のごちそう。
クリーム煮のキャベツをソース代わりに召し上がり！

* 材料(5~6人分)

豚肩ロース肉(かたまり)	500g	キャベツ	500g
にんにく	2片	B 生クリーム	100ml
A 塩	小さじ1強	塩	小さじ1/2
こしょう	少々	こしょう	少々



ペティナイフなどで
切り込みを入れ、
細く切ったにんにくを
刺します。

* 作り方

- 1 豚肉は包丁の刃先で全体に切りこみを入れ、細く切ったにんにくを刺す。ポリ袋に入れて[A]をなじませ、空気を抜いて冷蔵庫に6~10時間おく。
- 2 キャベツはひと口大にちぎる。
- 3 深めのフライパンにサラダ油小さじ2を熱し、[1]の水気を拭いて入れ、ふたをする。途中、ふたについた水滴を拭き、肉を返しながら15分焼く。そのまま15分休ませる。
- 4 肉を取り出し、火にかけてフライパンの水気を飛ばし、肉をもどして同様に15分焼き、15分休ませる。
- 5 ふたをとて再び火にかけ、肉汁を肉にからめる。5分休ませて5mm厚さに切る。
- 6 鍋に[B]を煮たてで[2]を加え、ふたをして中火で4~5分蒸し煮にする。
- 7 器に[6]を敷いて、[5]を盛る。



ポリ袋に入れて
塩、こしょうをまぶし、
空気を抜いて
しばらくおきます。



グレープフルーツの
ハニーマリネ

さや豆と卵のデリ風サラダ

とりどりのさや豆類を盛りこんだ
春ならではのサラダ。ゆでてつぶした
じゃがいもがおいしさの決め手です。

* 材料(4人分)

じゃがいも	大1個	さやえんどう	30g
牛乳	大さじ5	さやいんげん	100g
A マヨネーズ	大さじ1と1/2	そら豆	15粒
塩	小さじ1/2	グリンピース	正味50g
こしょう	少々	新玉ねぎ	1/4個

* 作り方

- 1 じゃがいもは6~8つに切って柔らかくなるまでゆでる。湯をきってつぶし、ボウルに移して牛乳を加え、粗熱がとれたら[A]を混ぜる。
- 2 さやえんどうとさやいんげんは筋をとり、そら豆は薄皮をむいて、塩を加えた湯でゆでる。食べやすく切る。グリンピースは柔らかめに塩ゆでする。
- 3 玉ねぎは薄切り、卵は殻をむいて縦4つ、横半分に切る。
- 4 [1]に[2]と[3]を加え、ざっと混ぜて器に盛る。

1人分 169kcal 塩分 0.9g

グレープフルーツの ハニーマリネ

蜂蜜でマリネするだけ。2色の果肉で作ると
グッとおしゃれ感がアップします。

* 材料(4人分)

グレープフルーツ(ホワイト・ルビー)	各1個
蜂蜜	大さじ2
ミント	少々

* 作り方

- 1 グレープフルーツは薄皮ごと皮をむき、実をとり出す。
- 2 ボウルに[1]を入れて蜂蜜をかけ、冷蔵庫で1時間ほどなじませる。
- 3 [2]を器に盛ってミントを飾る。

1人分 85kcal 塩分 0.0g

さや豆と卵の
デリ風サラダ

お肉でお祝い

食べごたえのあるかたまり肉を使った
ボリューム感たっぷりのお祝いメニュー。
作りおきできるデリ風サラダや
デザートを組み合わせれば、
準備も余裕です。



豚肉の
フライパンロースト



鯛のアクアパッツァ

1尾丸ごとフライパンで仕上げる豪華メニュー。
鯛の表面をしっかり焼きつけてから蒸し煮にします。

鯛のアクアパッツァ

* 材料(4~5人分)

鯛	1尾(900g)	にんにく	1片
あさり	400g	ブラックオリーブ	14個
ミニトマト	8個	パセリ	少々

塩 オリーブ油 こしょう

* 作り方

- 1 鯛はうろこと内臓を除き、塩小さじ1と1/2をふって15分おく。
- 2 あさりは砂抜きしてよく洗う。ミニトマトはへたをとる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を入れて火にかけ、[1]の水気を拭いて入れ、両面に焼き色をつける。
- 4 にんにくはみじん切りにして[3]に加え、香りが立ったら水1カップを加え、ふたをして強めの中火で5分煮る。
- 5 [2]とオリーブ、こしょう少々を加えて3分煮、あさりの口が3~4個開いたら、火を止めて8分蒸らす。
- 6 再び火にかけ、煮汁が煮たたらオリーブ油大さじ2とパセリのみじん切りを加える。

1人分 272kcal 塩分 2.7g

油をかけながら、
鯛の表面に
焼き色をつけます。

ソーセージとパプリカの炊きこみご飯

ソーセージのうま味と
野菜の甘味でご機嫌なおいしさ。
さめてもおいしくいただけます。

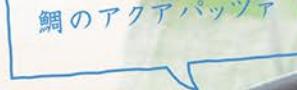
* 材料(4人分)

米	2合	玉ねぎ	1/2個
ミニソーセージ	50g	マッシュルーム	1パック
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	固形スープ	バター 塩

* 作り方

- 1 米は炊く30分前に洗って炊飯器に入れ、普通に水加減する。固形スープ1個を碎いて散らし入れる。
- 2 パプリカは1cm角に、玉ねぎは薄切り、マッシュルームは3mm厚さに切る。
- 3 フライパンにバター大さじ1、玉ねぎ、塩小さじ1を入れて火にかけ、玉ねぎがしんなりしたら残りの[2]とソーセージを加えて炒める。
- 4 [1]に[3]をのせて炊き、炊き上がったら軽く混ぜる。

1人分 353kcal 塩分 2.4g



1人分 381kcal 塩分 0.1g



カステラにレモンシロップを
まんべんなくかけます。

スコッピケーキ

市販のカステラとカットフルーツで作る
超カンタンスイーツ。大きめのスプーンで
ざっくりすくってとり分けます。

* 材料(4~5人分)

A	カステラ	5切れ	生クリーム	200ml	
	水	大さじ3	B	砂糖	20g
	砂糖	大さじ1		バニラエッセンス	少々
	レモン汁	大さじ1/2		好みのカットフルーツ	適量 (いちご、キウイ、オレンジなど)

* 作り方

- 1 カステラはちぎって器に敷き入れる。
- 2 [A]を合わせて混ぜ、[1]にかける。
- 3 [B]をボウルに合わせて七分立てにし、[2]にのせる。
- 4 カットフルーツは小さく切って、[3]に散らす。

お魚でお祝い

尾頭つきの鯛を、
人気のアクアパツツアで豪快に！
炊きこみご飯や手作りケーキを添えた、
お腹も大満足の献立です。



スコップケーキ

ソーセージとパプリカの
炊きこみご飯

おいしさ新発見！

雪印メグミルクのナチュラルチーズを使ったレシピを、



カッテージチーズ入りきんちゃくコロッケ

カッテージチーズとじゃがいもを混ぜて

油揚げに詰めた、変わりコロッケ。

チーズのさわやかな味わいがアクセントです。

1人分 376kcal 塩分 1.5g 20分

* 材料(2人分)

「雪印北海道100
カッテージチーズ」……100g
じゃがいも ………………2個
ベーコン……………2～3枚
ミックスベジタブル……100g
油揚げ……………3枚
サラダ油 塩 こしょう
ウスターーソース

* 作り方

- じゃがいもは皮つきのままラップをして500Wの電子レンジで6分加熱し、皮をむいてつぶす。
- フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、刻んだベーコン、ミックスベジタブルを炒める。ベーコンから脂が出たら、「カッテージチーズ」と一緒に[1]に混ぜ、塩とこしょう各少々で調味する。
- 油揚げは半分に切って袋状に開き、[2]を等分に詰めて楊枝で止める。フライパンで両面をこんがりと焼く。器に盛り、ウスターーソースをかけていただく。

雪印北海道100
カッテージチーズ
100g
脂肪分が低く、白くてやわらかいそぼろ状のフレッシュチーズです。クセがないので、サラダだけでなく、いろいろなメニューにお使いいただける「意外と使えるチーズ」です。



協力／雪印メグミルク
<http://www.meg-snow.com/>
他にもいろいろなアレンジレシピが紹介されています。

雪印メグミルク 検索

おいしいPOINT

油で揚げないヘルシー
コロッケです。チーズの味が引き立つように
工夫しました。こんがり
焼いた油揚げのサクサク感がクセになります。



ヤオコー
三郷中央店
金森恵子さん

ヤオコーのクッキングサポートが提案。おうちごはんのバリエーションが広がります。



カマンベールチーズとえびの揚げギョーザ

ひと口かじると、濃厚なカマンベールチーズがトロリ。

えびのうまみと大葉の風味もアクセントです。

おかずにも、おつまみにもおすすめ！

1人分 304kcal 塩分 1.7g 20分

* 材料(4人分)

「雪印北海道100	
カマンベールチーズ」1個(100g)	
むきえび 200g
A 酒 大さじ1
こしょう 少々
大葉 10枚
ギョーザの皮(大判) 20枚
B マヨネーズ 大さじ4
しょうゆ 大さじ1
揚げ油	

* 作り方

- 「カマンベールチーズ」は厚み半分に切り、それぞれ10等分に切る。むきえびは粗く刻み、[A]をふる。大葉は半分に切る。
- ギョーザの皮に大葉、チーズ、むきえびを等分にのせ、皮の縁に水をつけて包む。残りも同様に作る。
- 170度の揚げ油で[2]を3~4分、こんがりと揚げる。器に盛り、合わせた[B]をつけていただく。

おいしいPOINT

カマンベールチーズの新しい食べ方です。チーズ、えび、大葉のハーモニーをお楽しみ下さい。ギョーザの皮は大判のほうが包みやすくておすすめです。



ヤオコー
ワカバウォーク店
工藤千代子さん



雪印北海道100
カマンベールチーズ
100g
北海道産の生乳を100%使用して割り上げた、日本人の味覚に合ったチーズです。

今月のおすすめメニュー

春一番が吹き、次第に暖かくなってきました。旬のメニューで、食卓に春を呼びましょう。

ごぼうと豚肉の
しょうが煮COOKING
support 1403 おすすめメニュー

ごぼうの風味を楽しむ煮もの。

切り落とし肉は丸めることでボリュームアップ!

1人分 296kcal 塩分 1.3g 20分

* 材料(4人分)

ごぼう 1本
豚肉(切り落とし) 300g
しょうが 1かけ
にんじん、ブロッコリー各適宜

A | 达汁 2カップ
みそ 大さじ2
砂糖、みりん 各大さじ1
かたくり粉

* 作り方

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきる。しょうがはせん切りにする。
- 2 豚肉はかたくり粉大さじ1をまぶし、ひと口大のだんご状に丸める。
- 3 にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれゆでる。
- 4 鍋に[A]としょうがを入れて火にかけ、煮たったらごぼうと[2]を加える。アクをとり、ふたをして中火で5分煮る。[3]を加え、2~3分煮る。

YAOKO
だしりみそCOOKING
support 1403 おすすめメニューねっとりとした里いもがおいしい、洋風炊きこみご飯。
ベーコンのうま味もきいています。

1人分 546kcal 塩分 1.8g 10分

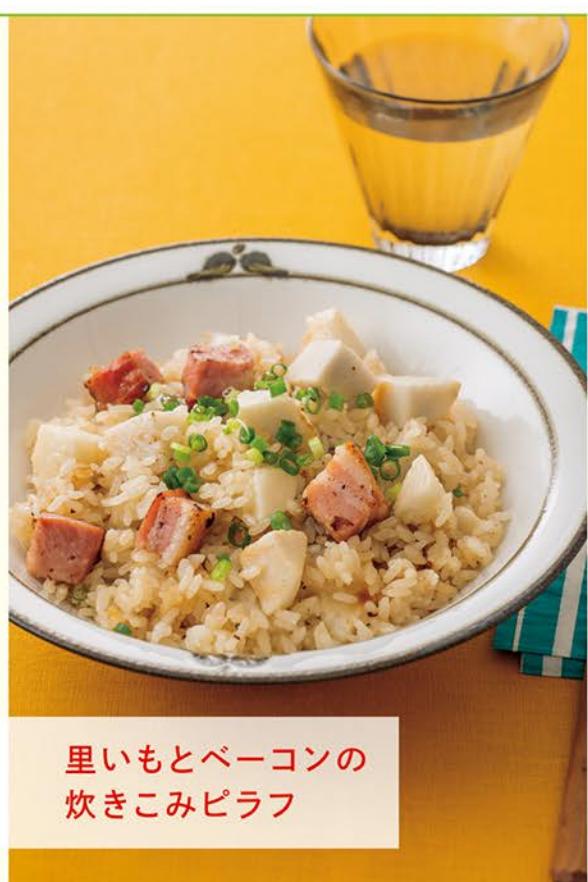
(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

米 2合
里いも 6個
ベーコン(ブロック) 200g
水 360ml
酒、バター 各大さじ1
A | コンソメ(顆粒)、しょうゆ 各小さじ1
塩 小さじ1/6
こしょう 少々
小ねぎ 少々
サラダ油

* 作り方

- 1 米は洗って水に30分浸し、水気をきる。
- 2 里いもは2cm角に切る。ベーコンは角切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、[2]を2分ほど炒める。
- 4 炊飯器に[1]を入れて[A]を加え、[3]をのせて普通に炊く。炊き上がったら、さっくりと混ぜて器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

里いもとベーコンの
炊きこみピラフ

食感のよいスナックえんどうと、みずみずしい新玉ねぎが主役。味つけはドレッシングにおまかせ!



春野菜のごまドレ炒め

にんにくと桜えびの風味を移したオリーブオイルをアツアツに熱して、白菜にじゅうとかけます。

1人分 192kcal 塩分 1.8g 15分

* 材料(4人分)

白菜	小1/4株	にんにく	2片
じゃがいも	1個	桜えび	40g
A 塩、砂糖	各小さじ1	BOSCO「オリーブオイル」	
酢	小さじ2		大さじ4

* 作り方

- 白菜は2cm角に切る。じゃがいもは皮をむいて角切りにし、500Wの電子レンジで3分加熱する。ボウルに合わせ、[A]をからめる。
- にんにくは薄切りにする。
- フライパンに「オリーブオイル」、[2]と桜えびを入れて火にかける。カリッとしてきたらとり出す。
- フライパンに残ったオイルを煙が出てくるまで加熱し、[1]にかけて混ぜ合わせる。器に盛り、[3]を散らす。

白菜のコロコロサラダ





クリーミーカレー

生クリームを加えた、まろやかでコクのあるカレー。
お子さまにもおすすめです。

1人分 748kcal 塩分 4.1g 25分

* 材料(4人分)

鶏もも肉または鶏むね肉	300g	カレールウ(中辛).....	5皿分
玉ねぎ	1個	生クリーム.....	1/2カップ
じゃがいも	2個	ご飯 4人分
マッシュルーム(缶詰ホール)	小1缶	パセリ(みじん切り).....	少々
			塩 こしょう バター	

* 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは角切りにする。
- 3 厚手の鍋にバター大さじ2を熱し、[1]をこんがりと焼く。[2]とマッシュルームを加えて炒め、水4カップを加える。煮たつたらアクをとり、弱～中火で10分ほど煮る。
- 4 火を止めてルウを溶かし、弱火でトロミがつくまで煮る。仕上げに生クリームを加えて混ぜ、ひと煮たちさせる。
- 5 器にご飯を盛ってパセリをふり、[4]をかける。

人気のえびマヨ風ソースをまぐろにからめて。
アボカドやズッキーニを加えても美味です。

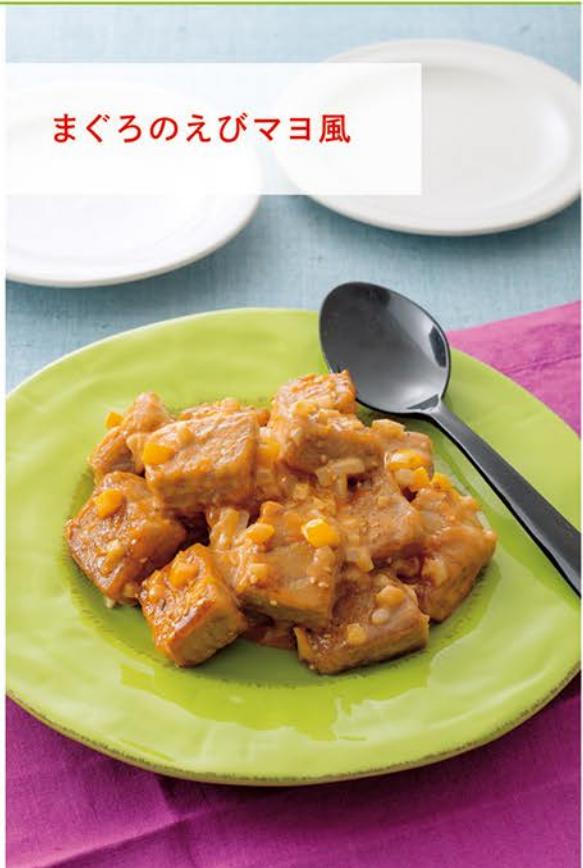
1人分 223kcal 塩分 1.7g 10分

* 材料(4人分)

まぐろ	300g	マヨネーズ 大さじ4	
玉ねぎ	1/4個	トマトケチャップ	大さじ2	
パプリカ(黄)	1/4個	鶏ガラスープの素		
			A 小さじ1	
				いり白ごま 大さじ1
				砂糖、しょうゆ 各大さじ1/2
				塩 こしょう かたくり粉	
				サラダ油	

* 作り方

- 1 まぐろは角切りにして塩とこしょう各少々をし、かたくり粉を薄くまぶす。
- 2 玉ねぎとパプリカはみじん切りにし、ポウルに入れて[A]を混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の表面を軽く焼く。火を止め、[2]を加えてさっとあえ、器に盛る。



新じゃがとブロッコリーのチーズ焼き



フライパンで作る、野菜たっぷりおかず。
蒸し焼きにすることで、野菜のうまみが凝縮します。

1人分 300kcal 塩分 2.0g 30分

* 材料(4人分)

新じゃがいも	大3個	ブラックオリーブ(スライス)	適量
ブロッコリー	1/2株	ピザ用チーズ	80g
玉ねぎ	1/2個	A 水、酒	各大さじ2
ミニトマト	8個	A 塩	ひとつまみ
ツナ	小1缶	塩 オリーブ油	
		粗びき黒こしょう	

* 作り方

- じゃがいもは皮をむいて2mm厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。塩大さじ1/2をふってもみ、10分ほどおく。水で洗い、水気を拭く。
- ブロッコリーは小房に分け、さっと塩ゆでする。玉ねぎは縦薄切り、ミニトマトは半分に切る。ツナは缶汁をきり、粗くほぐす。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、[1]を炒める。玉ねぎを加えて炒め、しなりしたら[A]をふり、ふたをして3~4分、ときどき混ぜながら蒸し炒めにする。
- 火が通ったらツナを加えて全体を大きく混ぜ、残りの[2]、オリーブ、チーズを散らす。火を止めてふたをし、チーズが溶けるまで2~3分蒸す。塩と粗びき黒こしょう各少々をふる。



Yes! YAOKO
細切りチーズ

COOKING support 1403 おすすめメニュー

鶏肉のから揚げに、アツアツのあんをかけて。
野菜もたっぷりいただける、ヘルシーメニューです。

1人分 385kcal 塩分 2.2g 25分

* 材料(4人分)

鶏もも肉	500g	B 白だし	大さじ2
A しょうゆ、酒	各大さじ2	水	2カップ
A しょうが汁	小さじ1	かたくり粉、小麦粉	
キャベツ	1/4個	C	各大さじ3
新玉ねぎ	1/2個	かたくり粉	サラダ油
にんじん	1/3本		
Yes! YAOKO「千切りたけのこ」	1袋		

* 作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、[A]をもみこむ。
- キャベツはざく切り、玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。
- 鍋に[B]を煮たて、[2]とたけのこを加えて中火で煮る。キャベツがしなりしてきたら、かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。
- [1]に合わせた[C]をまぶし、多めのサラダ油で揚げ焼きにする。器に盛り、[3]をかける。



Yes! YAOKO
千切りたけのこ

鶏から揚げの春野菜あんかけ





にらジャン焼肉



韓国風ピリ辛ダレ「にらジャン」をつけていただきます。
にらジャンはご飯にかけても美味!

1人分 763kcal 塩分 3.7g 10分

(タレをおく時間は除く)

* 材料(4人分)

牛肉(焼肉用)	500g
ワインナソーセージ	適量
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個
長いも	200g
パプリカ(赤)	1個
にら	1束
削りかつお	1袋(5g)

A | コチュジャン…小さじ2
しょうゆ…大さじ4
砂糖…小さじ1
ごま油…大さじ1
サラダ油

* 作り方

- 1 キャベツは4等分のくし形切り、玉ねぎと長いものは輪切りにする。パプリカは縦8等分に切る。
- 2 にらは刻んでボウルに入れ、削りかつおと[A]を加えて混ぜ、30分おく。
- 3 ホットプレートにサラダ油を薄くひいて熱し、牛肉やソーセージ、[1]を適宜焼きながら、[2]をつけていただく。

しらす干しのうま味たっぷり。

市販のチヂミ粉を使うと、より手軽にできます。

1人分 162kcal 塩分 1.3g 20分

* 材料(4人分)

しらす干し	100g
にんじん	60g
長ねぎ	60g
卵	1個

A | かたくり粉…20g
小麦粉…80g
水…大さじ5
ごま油…小さじ1
白だし…小さじ2
ごま油 ポン酢しょうゆ



たっぷりしらすの チヂミ



ベテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いで。

おウチで簡単！野菜チップスを作ろう

パリパリの野菜チップスをご家庭で手作りしてみませんか？

T字ピーラーやスライサーがあれば、いろいろな野菜チップスが手軽に楽しめます。

調理／カイハウス ピーラーあいちゃん

パリパリ野菜チップス

甘味も感じられ、苦手な野菜もおやつ感覚でたくさん食べられます。油も使わず、簡単でヘルシー！



SELECT100
T型ピーラー

斜め刃なので、切り離れがよくスムーズに皮がむけます。刃幅が50ミリあるので、むくのもスライスするのもラクラクです。芽とりもついていて、すべりにくいウェーブハンドルとなっています。



NEW COOKFILE
ニュースライサー

1台で3役の便利な調理器具です。表面がスライサーで裏面はおろし器、先端部分は野菜の飾り切りができます。

* 材料（作りやすい分量）

じゃがいも …… 小1個
にんじん …… 小1/2本
さつまいも …… 小1/2本
れんこん …… 小1節

* 加熱時間は目安です。ワット数、野菜の水分量によっても違いが出るので、様子をみながら加減してください。

* 作り方

- 1 野菜は皮つきのままよく洗い、乾かしておく。
- 2 じゃがいも、さつまいも、れんこんは皮つきのままスライサーで薄くスライスする。にんじんも皮つきのままピーラーで薄くスライスする。
- 3 耐熱皿にペーパータオルを敷いてじゃがいもを並べ、全体に軽く塩をふる。600Wの電子レンジに3分かけ、その後1分おきに様子をみながら、水分が抜けてパリッとするまで全体で6～7分かける。熱いうちにとり出し、網などの上においてさます。しっかりとさるとパリパリになる（さめても柔らかい場合は、さらに30秒～1分かける）。
- 4 同様に、野菜ごとにレンジにかける。

余ってしまった野菜の保存にも便利。乾燥剤と一緒に密閉容器に入れておけば1週間ほどもちします。



じゃがいもはスライサーで薄くスライスします。



にんじんはピーラーで薄くスライスします。



野菜は種類ごとにペーパータオルの上に並べ、レンジで加熱します。

おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品



「お酢」

純米酢、穀物酢、すし酢の
3種類をラインナップ。
お料理に合わせて
お使いいただけます。



純米酢
(500ml) 198円



穀物酢
(500ml) 98円



すし酢
(360ml) 198円

精米したての米からつくりました。米麹をふんだんに使い、米の旨味、甘味を十分に醸し出しました。酢めしやドレッシングなどにお使いください。

米が主原料の穀物酢。米の旨味、酒粕のコクを醸し出しました。酢豚やスープなど火を通してお料理や、酢のものなどにお使いください。

ヤオコーの純米酢をベースに、利尻昆布と枕崎産枯れ節の一番だしを調合しました。おいしい酢めしが簡単にできます。



はヤオコーの新しいプライベートブランド。
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：アドフラッグ

COOKING support

ヤオコーエルムページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



← ヤオコーレシピサイトも公開中。
毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル ☎ 0120-46-7720 (受付時間／月～金曜日 9時～18時)