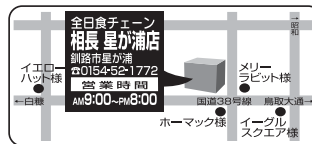


あいちょう あいちょうだより

ボンビーが何故芦野で？宣伝費いくらかかると？と色々聞かれますが、全くの飛び込み依頼で無料。当社のホームページとフェイスブックを見れば申し込めます。ただ、タレントのスケジュール調整で特売を早めたのは内幕。

2014年10月
44号



社長通信 No.47



朝晩めっきり寒くなってきましたね。寒さに社内で一番弱い長さんです。先週の幸せボンビーガールを見られた方が、ビックリする位に多く広島県からも電話注文を頂き、反響におののいています。テレビの影響力は本当に怖いんですね。

でも生の早見優ちゃんはオウがあるし、手際良かった。芦野店で優ちゃんが買った物をして、作って7種の料理食べてみたかったなあ。安上がりで美味しい料理は主婦の味方です。今月の当社の名札は、自分ちのボンビー料理です。気に入るのがあったら是非聞いてみて下さい。毎月のウルトラセブン特売でも、どんどんお伝えします。

ちなみに私のボンビーレシピは糠にしんの三平汁！大根としんが安い時に、後は冷蔵庫にある残物(椎茸、人参、長ねぎ、豆腐等)無ければ無くとも問題なし。

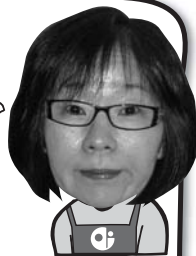
にしんは骨が多くて...という方やお子様には、糠とウロコを取って洗ってほぐしたのを入れてもバッチリ!! もちろん糠と頭を取ってぶつ切りにして煮込んでOK.

鍋に水を入れ、いちょう切りした大根(半々人参)を煮込んで、本だしを適量に入れ、先にしん(豆腐椎茸)を入れて煮えたら、塩で味を調整。ちょっと薄い位がグッド。その日はあさりでも、一日置くと味がなじんでベスト。焼きにしんには見向きも無い息子も絶賛おかわりです。

毎度 ありがとうございます!

星ヶ浦店 日配担当小太りの野田です。朝-夕とめっきり肌寒くなり体調が崩してませんか? 風邪など引かないようにして下さいね!

さて今回は 和のおすめ **ワンコン(100円)**で作れる節約料理... とやしと豆腐のチャンアジをご紹介します。



(材料) とやし 2袋と豆腐 木綿1丁
作り方は とやしのヒゲを取って、豆腐はくずして湯通しして水切り。フライパンに、ごま油を入れ、とやしを炒め、火が通ったら豆腐を入れ、パラパラに焼いたら(蓋、こぼし、油)で味付けをし、最後に 火を止めて、かつお節を サクッ混ぜたら出来上がり!!
ヘルシーでボリュームたっぷり、とやしと豆腐のチャンアジ、ご飯にもよく合います。お酒のおつまみとしても美味しいですよ!!
ぜひ一度、お試しください。
皆様の ご来店をお待ちしています。



愛国一横丁
ちえ店長の



今月の
窓窓窓窓

「じゃがいも じゃが じゃが さつまいも」
作・絵 長野ヒデ子 世界文化社
爽の秋をむかえて、子どもたちも元気に育ったじゃがいものじゃがだんしゃく一家とさつまいものさつまどん一家。
ある日、バッタリ出会ったじゃがだんしゃくとさつまどんが言い合いになって売り言葉に買い言葉。どちらが勝っているかくらべっこすることになりました。
じゃがだんしゃくとさつまどんは、すもうで、子ども達はかけっこ、お母さん達は自慢の料理で勝負です。他の野菜たちも集まって、手伝ったり応援したりで大にぎわい、表情豊かな野菜たちリズムの良い文章の楽しい絵本読み終わったら、お腹が空くかも。お腹が空いたら、じゃがいも、サツマイも どちらか食べたくなるでしょうね?

こんにちは、芦野店の相澤です。

いつも当店をご利用いただきありがとうございます。私の若いころといえば、味付の濃い料理ばかりでした。

その中でも記憶に残っているのは魚肉ソーセージをスライスして、フライパンで炒め、きつね色になったところで、マヨネーズととんかつソースをからめて出来上がりです。ご飯とこれだけでおなか一杯です。最近ではメタボが気になり、カロリーと食べ過ぎを強く意識する今日この頃です。今回おすすのしたいのは、健康とお財布に優しい自家の自慢料理です。

まず木綿豆腐を拍子切りにします。それを豚肉のスライスで巻きます。コッは巻き終わりの面を下にしてフライパンで炒め始めることです。全体に火が通ったらエバラ黄金の味の中辛で味付けします。簡単でヘルシー!



いつも御来店頂きありがとうございます。私は懸賞生活大好き人間、本店の福袋です。朝夕めっきり寒くなりましたね。なんと灯油代、電気代も上げると聞き主婦にこっぴどい財布とニラメッコです。今月のテーマは「節約」...

もし、ふいにお客様が見えたら、出前、外食していませんが! 我家は水炊きをおもてなし冷蔵庫にある野菜と肉を使い土鍋でグググッ〜うどんを入れると最高です。最近お嫁さんのおすめで大根おろしをたっぷり、雪の様に

乗せみぞれ鍋、これが又、ヘルシーで美味しいです。孫達も大好きです。(孫が食べる時は「鶏のたたき」を使います。外食を少し控えてあいちょう鍋を作ってみませんか!

