

プライベートブランドの  
優秀アイテムを使えば  
クタクタな日も  
パパッとおいしい♪

# ラクしておうちで 本格中華レストランの味!

食欲の秋。みんなが大好きな中華料理で、家族のだんらんを盛り上げませんか? イオン

のプライベートブランド、トップバリュの便利な冷凍食品を使えば、おうちでもカンタンにお店の味が完成〜♪



冷凍室にストックしておけば  
“〜するだけ”で本格中華料理!

2  
黒こしょうが  
ほどよくきいて  
スパイシー。  
ご飯が進むしょうゆ味

家族にうれしい  
オーガニック冷凍野菜  
→P.95へ

香ばしいにんにく油と  
ねぎ油の風味が、  
家族の食欲をそそる♪

3

材料が全部そろって  
炒めるだけの  
フローズンクックキット  
→P.94へ

1  
具だくさんで  
ジュワツと  
ジューシーな  
餃子がさらにおいしく!

4  
大粒で  
ジューシーな  
肉たっぷり/  
驚きのボリューム感と  
食べ応え

4 「トップバリュベストプライス  
ジューシーなあらびき豚肉の  
シューマイ(冷凍)」

袋のままレンジ  
ができて便利。小  
分けトレーになっ  
ているのでちょよ  
と食べたいときや  
おべんとうにも。  
(9個・288g) ¥298



3 「トップバリュベストプライス  
2種類のにんにく油とねぎ油  
香味チャーハン」

国産の一等米を使  
用。北海道産豚肉  
を使った焼き豚や、  
スパイシーな味つ  
けがおいしい。夫  
が喜ぶ、がっつり  
味。(600g) ¥328



2 「トップバリュベストプライス  
ごろっとうまい若鶏ももから揚げ」  
再仕込みしょうゆの豊かな風味と、ふっく  
らジューシー食感がたまらない。おべん  
とうのおかずとしてもGOOD。(415g) ¥378



レンジするだけ!

1 「トップバリュ  
ベストプライス ギョーザ」

皮はもちっと、焼き面はパリッと! /  
コツなしで羽つきに仕上がる冷凍餃  
子。国産のキャベツ・豚肉・鶏肉を  
使用。(12個・324g) ¥158 ※10  
月7日リニューアル予定。



水なし、油なしで 焼くだけ!



さらにおいしくなった  
トップバリュの中華シリーズ  
中華料理は家族に喜ばれるけど、  
下ごしらえや味つけが正直面倒。  
そんな悩みを解決してくれるのが、  
イオントップバリュの中華シリ  
ーズです。しかも餃子はリニュー  
アルしておいしさパワーアップ。冷  
凍室にストックしておけば、買い  
物に行けない日でもあつという間  
にごちそうを用意できます♪

コーンの甘みで、野菜が苦手な子どももペロリといける1品に

### コーンとほうれん草とハムのクリーム煮

材料(4人分)と作り方

- 1 ハム8枚は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、牛乳250ml、水150ml、鶏ガラスープの素大さじ1½を入れて中火にかける。煮立ったら、①、「トップバリュグリーンアイオーガニックカーネルコーン」100g、ほうれん草(冷凍・市販品)200gを加えて煮る。
- 3 再び煮立ったら弱火にして2~3分煮る。水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1½を同量の水で溶いたもの)を回し入れてとろみをつけ、塩、こしょう各少々で味をととのえる。



使ったのはコレ!



「トップバリュグリーンアイオーガニックカーネルコーン」電子レンジもOKで、使いたい分だけ使えるのもうれしい。(250g) ¥188

シャキッとしたブロッコリーにとろ〜りあんが好相性



使ったのはコレ!



「トップバリュグリーンアイオーガニックブロッコリー」旬の時期に収穫して急速冷凍。ゆで、レンジ、自然解凍いずれもOK。(200g) ¥158

### ブロッコリーのかにかまあかけ

材料(4人分)と作り方

- 1 「トップバリュグリーンアイオーガニックブロッコリー」1袋は耐熱皿に広げてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分30~40秒加熱し、水けをきる。
- 2 鍋に、水200ml、しょうゆ大さじ1、鶏ガラスープの素大さじ½、しょうがのすりおろし(チューブ)小さじ1を入れて中火にかける。煮立ったら、かに風味かまぼこ80gを裂いて加える。再び煮立ったら、水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1を同量の水で溶いたもの)を加えてとろみをつける。
- 3 火からおろしてごま油小さじ1を加えて混ぜ、①にかける。

家族のために選びたい

## オーガニック冷凍野菜でパパッと1品

化学合成農薬や化学肥料などに頼らず、自然の力を生かして生産されているのが「トップバリュグリーンアイオーガニック」シリーズ。今回は、副菜にも主食にも使える便利アイテムをピックアップして、レシピとともにご紹介!

いんげんとシーフードの味わいを深める  
オイスターソースとマヨのこく



使ったのはコレ!



### いんげんと海鮮のオイマヨ炒め

材料(4人分)と作り方

- 1 「トップバリュグリーンアイオーガニックいんげん」1袋は自然解凍し、水けをきる。食べやすい大きさに切る。
- 2 シーフードミックス(冷凍・市販品)300gは自然解凍し、水けをきる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、②を炒める。火が通ったら①も加えて1~2分炒める。混ぜ合わせたオイスターソース、マヨネーズ各大さじ1を加えて炒め合わせる。

「トップバリュグリーンアイオーガニックいんげん」シャキシャキとした歯応えと、いんげん本来の素材の甘みに感動。(200g) ¥148

甘みのあるふっくら  
グリーンピースの  
食感がアクセント



使ったのはコレ!



「トップバリュグリーンアイオーガニックグリーンピース」豆本来の味わいがしっかりして、シンプルに塩ゆでしても◎。(250g) ¥188

### グリーンピースと焼き豚の炊き込みおこわ

材料(4人分)と作り方

- 1 焼き豚(市販品)100gは1cm角に切る。
- 2 といだ米2合に、みりん大さじ2、しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラスープの素各大さじ1、しょうがのすりおろし(チューブ)小さじ1を加え、2合のメモリまで水を加え、全体によく混ぜる。
- 3 「トップバリュグリーンアイオーガニックグリーンピース」60gと①をのせ、普通に炊く。



1 「トップバリュフローズンクッキット黒酢豚」

一から作ったかなりの手間と時間がかかる豚豚もあっていう間。たっぷり野菜と肉に黒酢あんがからんで美味。(約2人前) ¥798



中身を  
チェック!

こちらは「黒酢豚」の中身。下ごしらえ済み食材と合わせ調味料入りで、チンして炒めるだけ!

カット済み&調味料つき

## フローズンクッキットでラクして手作り!

面倒な食材の下ごしらえと調味料の配分を、ゼーンぶ引き受けてくれるのが、トップバリュのまるごと献立キット「CooKit(クッキット)」。食材をチンして解凍したらフライパンで炒めるだけ!最短10分でごちそうが完成します。

高級本格中国料理店の味が、わが家のフライパンから誕生☆

魚が苦手でも食べやすい、白身魚と野菜をさっぱり味で♪

花椒と辣油が入った麻辣醬のピリ辛が、思わずクセになる!

3

オイスターソースのこくとごま油の風味で、野菜と牛肉のうまみが引き立つ



4 「トップバリュフローズンクッキット白身魚と野菜の甘酢あんかけ」

白身魚のから揚げに素揚げしたなす、ブロッコリーなどの野菜がたっぷり。昆布風味の甘酢あんがマッチ。(約2人前) ¥798



3 「トップバリュフローズンクッキット青梗牛肉絲」

冷凍とは思えないほど野菜がシャキシャキ。2種類のピーマンが入って彩りもよく、テーブルを華やかに。(約2人前) ¥798



2 「トップバリュフローズンクッキット鶏肉となすの麻辣醬炒め」

クッキットなら、余らせがちな珍しい調味料も気軽に味わえるからうれしい♡あとからじんわりきいてくる、深みのある辛さ。(約2人前) ¥798



協力/イオントップバリュ

商品についてのお問い合わせ先/トップバリュ お客様サービス係 ☎0120・28・4196(10:00~17:00 日曜日は除く)

※価格は20年9月現在のもので、店舗によって異なります。※一部取り扱いのない商品・店舗がございます。※パッケージや価格の変更となる場合があります。