

こんにちは! 配達担当の石原です!  
 今年のレシピのテーマはズバリ!!  
 『健康』を意識したメニューをご紹介します!



～ 16穀米入り健康洋風恵方巻 ～

◎材料(1本分)

- ・きゅうり 1/4本
- ・卵 1個
- ・マグロ(刺身用) お好みの量
- ・サーモン(刺身用) お好みの量
- ・アボカド 1/2個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・レモン汁 適量
- ・海苔 1枚(太巻き用の大きいもの)
- ・16穀米入り酢飯 150g
- ・寿司巻き用まきす

◎作り方

1. きゅうりは縦1/4にカットし海苔の幅に切ります。
2. 卵焼きを作ってきゅうりと長さ・太さを合わせます。
3. アボカド1/2を1cm位のダイスカットにし、ポウルへ入れマヨネーズ、レモン汁(適量)と和えます。
4. 海苔の上に16穀米入り酢飯を広げ、サーモン・アボカド・きゅうり・卵焼き・マグロの順にのせます。
5. 後は巻いたら完成!!

★ワンポイントアドバイス!!

- > 海苔の上に酢飯を広げる際、奥の方に指1本分の余白を空けましょう。酢飯がはみ出ず上手くまけます!
- > 卵焼きは市販されている物でも代用できます!
- > 米は酢飯にしますので水を控えめにし、硬めに炊きましょう。 **おすすめ米は幻の米!!**

是非お試し下さい!! 詳しくは配達担当石原まで!!

今年の  
 恵方は  
 北北西!  
 (やや右!)

## おこメッセンジャー

～お米にメッセージを添えて～



1合(150g) 各 **324円**(税込)

※全12種類9品種

日頃の感謝を伝えたい!

御祝いの品どうしよう...

ちょっとした手土産がほしい! etc...

**そんなあなたにピッタリ!!**



**包装も承ります!!**

2/18(土)

## おばこの匠フェア

1341点のあきたこまちから  
 選ばれた10名のあきたこまち!

なまはげもやってくる!?

悪い子は  
 いねえがあ〜



## 3月 ご来店サービスDAY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			定休日			来店限定 土曜日 10-18時
5	6	7	8	9	10	11
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
12	13	14	15	16	17	18
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
19	20祝	21	22	23	24	25
定休日	定休日		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
26	27	28	29	30	31	
定休日	シール 2倍		定休日			

【来店限定】サービスは、配達対象外です

土曜日【来店限定】  
 毎週土曜 10~18時  
 玄米量り売り・白米製品  
 20%引(一部除外)

## 【調布市内 配達情報!】

2kg以上または2,000円以上で配達料無料です。  
 前日までのご予約で割引配達(会員ランクに準ず  
 南側: 火・木・土曜日の配達でシール2倍  
 北側: 月・金曜日の配達でシール2倍



お米館ブログ / 即

なんと2月は2本立て!!

2/25(土)

## 鳥取フェア!

最高金賞受賞米!  
 きぬむすめ

★予告★

3/25(土)

福島&陸前高田  
 応援フェア!  
 お米を食べて応援しよう!



調布本店

# お米館

株式会社 山田屋本店

【調布市布田2-1-1 TEL042-482-2011】

店舗・配達営業日: 月火木金土 定休日: 日曜・祝日・水曜  
 店舗営業時間: 月火木金土10:00~18:00  
 配達時間: 9~12時・13~15時・15~18時



0120-82-4485