



毎日使えて絶対得する!

54 第2章 スーパーマーケットの 新 知恵袋 130

P56 エリア1 野菜 P62 エリア2 魚 P68 エリア3 肉 P78 エリア4 調味料
P82 エリア5 粉もの P84 エリア6 麺類 P86 エリア7 缶詰
P88 エリア8 乳製品・たまご P92 エリア9 漬け物・海藻 P94 エリア10 米・パン

74 COLUMN いつもの買い方と逆のこと試してみました

96 COLUMN ポイントカード最強王座決定戦

98 第3章 人気上昇中! 業務スーパー 大解剖

激安&大容量が魅力の
業スーをとことん活用!

プロも激推しの超お買い得品、見つけちゃいました!

100 業務スーパー
買っていいもの × ダメなもの 辛口採点簿

114 量が多い業スー食材はこう使う!
業務スーパーの {100~200円} 節約レシピ

128 COLUMN 業務スーパーの格安定番ご飯&新作レシピ大公開



この本は一部、弊社刊行のムックならびに「LDK」を加筆・再編集しています。掲載商品に関しては、編集部が実際に購入した価格(税込)となります。また、掲載内容は2021年1月現在のもので、すでに販売が終了している商品や、使用・デザインの変更、価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。



LDK
スーパーマーケット
の便利帖
Special

SNSやネットで話題の「お助け食品」も徹底比較!

06 第1章 スーパーマーケットの 新 攻略術 165

- 08 肉 味付けブルコギ肉は余った野菜と炒めれば立派な一品/鍋用肉だんごが甘辛つくね風に変身/安い鶏むねが日清からあげ太閤でジューシーに!/ GABAN ハーブチキンを使えば複雑なハーブ料理も簡単
- 18 魚介 砂抜き不要でおいすぎる殻付きあさりを業務スーパーで発見!/ラクしたい日は白味噌仕立てさば味噌をレンチン/フライパンで包まない鮭のホイル焼き/えびチリの素は定番のアレがベストに!
- 28 野菜 ライフ PB ごまドレがあれば、葉物野菜がもりもり食べられる/サンチュ・レタスと焼いた肉でサラダいらず!/きのこは冷凍でうま味もアップ/冷凍野菜ミックスは和洋中なんでもござれ
- 36 冷凍食品 パイオニアフーズの冷凍コロッケが衣サクサクでうまさすぎる!/ベスト冷凍稲庭うどんはどれ?/冷凍フライドポテトのアイデアおかず/プロもこぞって買う冷凍フルーツの活用法
- 40 子供・乳製品 開けて盛るだけ! パウチのお惣菜は食卓のお助けアイテム!!/高タンパク低糖質で人気の豆乳ヨーグルトのオススメ教えます/主役のおかずにもなれちゃう厚揚げ活用術
- 44 乾物 桜えび・小えびは彩りとだしで意外と使える!/煮るともちり食感になる車麩は肉代わりに/プロが常備しているのはディ・チェコのペンネ/春雨はちょっとずつ使えるタイプを買うのが正解
- 46 粉もの 業務スーパーの野菜たっぷりチヂミがおやつにもう一品にも最適/台湾屋台ではおなじみのピン(餅)が業務スーパーで手に入る!/お好み焼きはソースも粉もオタフクで決まり!
- 48 調味料 塩葱醬・洋葱醬・姜葱醬・花椒辣醬……業務スーパーの中華調味料で食欲増し増し/デザートにもなる新食感ピーナツクリームを試してみよう!/業スーのチャーハンの素は辣醬の風味と辛さで病みつきに!
- 50 おやつ 冷凍フルーツをヨーグルトやサイダーにプラスしてアレンジを楽しもう!/西友 PB の変わり種チップスは安くおいしい!/業務スーパー、西友 PB のワッフルは朝食やおやつにぴったり!

26 COLUMN 現役店長に聞いた! スーパー(得)活用術

52 COLUMN ネットスーパー for Beginners

