



スーパーマーケットの便利帖
CONTENTS

プロも激推しの超お得商品、見つけちゃいました!
50 業務スーパー

買っていいもの × ダメなもの **辛口採点簿**

p52冷凍野菜／p54冷凍肉類／p56水産加工品／p58粉もの・その他／
p60調味料／p62スイーツ

複雑すぎるお金のギモンを解決!
**64 令和のスーパーマーケットで
得する買い物テク!!**



毎日使えて絶対得する!
**70 スーパーマーケットの
新しい知恵袋82**



column いつ行くと新鮮なの? 本当にお得な商品は?
48 現役店長に聞いた! スーパー得活用術

はじめにお読みください

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2020年1月現在のものです。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。



マンネリ献立は買い方で変わる! **安く! ラク!! 新しく!!!**
**06 スーパーマーケットの
新攻略術!!**



08 Part1 お肉 安い鶏むねがジューシーに! 日清からあげ太間で手軽に大量に作れる! / 複雑なハーブ料理もGABANハーブチキンを使えば一瞬! / しゃぶしゃぶ用が万能豚肉! ステーキに肉団子に大変身 / 牛すき丼は厚揚げでかさ増しすれば、お高め牛肉も大満足!

16 Part2 野菜 葉物野菜はライフPBごまドレで和えたら、なじんでよりおいしい / サンチュ・レタスと焼いた肉があれば、サラダはいらない! / プロが買い物のたびに手に取るのは香味野菜! / きのこは一括冷凍で、うま味もアップ / 野菜ソムリエが選んだオススメ冷凍野菜とは?

24 Part3 お魚 塩鮭は甘口を選べば下味いらずで調理できる! / フライパンで包まない鮭のホイル焼き / いくらしょうゆ漬はすじこから作ると超割安 / 冷凍フライはレベルの高い戦い! / うなぎの蒲焼1尾分でまかなえる家族分鰻玉丼 / えびチリの素は定番のアレがベストに!

32 Part4 チルド・乾物 厚揚げは脇役じゃない! 売り場にあるものを食べ比べ / やきとり缶で照り焼きチキンピザができる / ツナは汁ごと炊飯器に入れて炊いちゃえ! / お好み焼きはやっぱり専用の粉を使うとおいしくてラクやわ / 変えるだけで料理の腕が上がる! ベスト調味料を紹介します

40 Part5 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すぎ! / 15個入りで味もおいしい! お買い得冷凍クリームコロッケを発見 / さぬきに飽きたら稲庭で……ベスト冷凍うどんはどれ? / 冷凍フライドポテトが立派なおかずに変身 / プロもこぞって買う冷凍フルーツの活用法

44 Special column 都度買い→まとめ買い、順序通り→逆行、メモなし→メモあり……全部レポート!
いつもの買い方と逆のこと試してみました!

