



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（税込み）となります。また、掲載内容は2021年7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。



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123

- 08

肉

味付けプルコギ肉は余った野菜と炒めれば立派な一品／忙しい日はセブンの焼豚に頼ってOK！／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
- 16

魚介

砂抜き不要でおいし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／えびチリの素はド定番のアレがベストに！
- 22

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
- 28

冷凍食品

バ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
- 32

子乳・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
- 36

乾物

桜えび・小えびは彩りとだして意外と使える！／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
- 38

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！
- 40

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！

42 COLUMN ネットスーパー for Beginners





毎日使えて絶対得する!

44 第2章

スーパーマーケットの 新 知恵袋 123

P46 エリア1 野菜 P52 エリア2 魚 P58 エリア3 肉 P66 エリア4 調味料
P70 エリア5 粉もの P72 エリア6 缶詰 P74 エリア7 乳製品・たまご
P78 エリア8 漬け物・海藻 P80 エリア9 米・パン

64 COLUMN ポイントカード最強王座決定戦

プロも激推しの超お買い得品、見つけちゃいました!

82 第3章

業務スーパー

買っていいもの

×

ダメなもの

辛口採点簿

96 COLUMN 業務スーパーの格安定番ご飯&新作レシピ大公開



本書は
2021年1月発行の
『スーパーマーケットの
便利帖 Special』を
コンパクトにし、
よりぬきお得版として
発行したものです。

