



LDK 特別編集
LDK スーパーマーケット
 の便利帖
 よりめきお得版

マンネリ献立は買い方で変わる! **安く!** **ラクに!!** **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! 日清からあげ太閤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!

14 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?

20 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 / いくらしょうゆ漬け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!

26 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

32 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





コストコ・カルディに負けない輸入食品&オリジナル商品を発見!

36

あなたの知らない

業務スーパー 辛ロジャツジ

p38 主食 / p40 おかず / p42 つまみ / p44 調味料 /
p46 スイーツ / p48 お菓子 / p49 飲み物



50

新

目からウロコの食材の選び方・使い方がこんなにあった!

スーパーマーケットの歩き方

p52 青果 / p60 鮮魚 / p66 精肉 / p72 調味料 /
p76 乳製品 / p78 穀類・ドライフルーツ / p80 飲料



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「スーパーマーケットの便利帖」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2022年7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。

