



和牛丼を使った  
簡単肉じゃが



雑穀米と鉄ちゃんの  
オムライス



鉄ちゃんの味付け卵  
焼き肉風味



ブロッコリーとエビの  
にっこりちゃん炒め



風がふく冬の日、お家でのんびり、  
みんなできゅっと、ぬくもりたいたい。  
寄りそい合った分だけ、家族の距離が  
もっと縮まる季節だから、台所よりも  
こたつで家族と一緒にいたい。  
そんな希望を叶えるための、手軽に、  
素早くできてしまう、そんなレシピを  
用意しました。  
レシピで大活躍の卵とケチャップ。  
卵は、芳井殖産の自然卵「健（すこやか）  
鉄ちゃん」。放し飼いで育った元気な鶏  
から生まれた卵です。ケチャップの名  
前は「にっこりちゃん」。完熟した桃太  
郎トマトをつかったスパイシーな大人  
の味で、料理の幅が広がりますよ。

ふゆの  
ごはん。

