



## 新商品

### お米のベジビスケット

### とうもろこし

35g・386円



**アレルゲン28品目  
不使用**

国産米粉と国産スイートコーンパウダーを使用したグルテンフリーのビスケット。ほんのりとした甘さで、スイートコーンのおいしさをしっかり味わえます。特定原材料等28品目を使用しない専用ラインで専属スタッフが製造しています。

### プロテイン トーストロール

260g (2枚×4)・782円



**動物性原料不使用**

良質な小麦や豆などのタンパク源を使用した、高タンパクで食物繊維が豊富！一般的な小麦を使った食パンと比べて、タンパク質は2倍以上含まれ、炭水化物は約50%少ないです。

### ハブ茶

5g×22袋・583円



**残留農薬検査済  
ノンカフェイン**

ハブ茶はマメ科のエビスグサの種子から作られたお茶です。麦茶よりもコクがあり、香ばしい味わいです。

## Bonras Kitchen

### ～有機スパイスチリコンカン、 米粉の揚げニョッキとともに～

今回ご紹介するのは『レーベンスバウム有機スパイスシリーズ』のチリコンカン。オーガニックの野菜・ハーブ・スパイスを調合したスパイスミックスで本格的なお料理をご家庭でもお手軽にお楽しみいただけるインスタント調味料です。ほんのりスパイシーなチリコンカンと、外側カリッ、中はもっちり米粉の揚げニョッキの組み合わせもおすすめです！

1. Aの玉ねぎ・人参・ピーマンは5mm角に刻んでおく。2. フライパンにオリーブオイルを加え、Aの玉ねぎを弱火で熱し、香りが立ったら、玉ねぎ・人参を加え、炒める。3. Bの挽肉を加えて炒め、火が通ったら、水とスパイスミックスも加え、混ぜ合わせる。4. レッドキドニービーンズとAのピーマンを加え、沸騰したら、3分ほど煮込む。5. Cのじゃがいもは皮ごと柔らかくなるまで茹で、皮を剥き、熱いうちに潰す。6. 生地が滑らかにまとまったら、直径2cmほどの棒状に伸ばし、5mm強の厚みにカットし、丸めて形を整え、フォークで押して形成する。7. 170℃に加熱した揚げ油にニョッキを入れ、全体がうっすらキツネ色になるまで揚げ、クッキングペーパーで油を切っておく。8. ニョッキを盛り付け、Dのチーズとパセリを散らし、3で煮込んだチリコンカンも添える。



<材料> [A] にんにく 1片 (みじん切り)、玉ねぎ 1/2個、人参 1/3本、ピーマン 2個、オリーブオイル 大さじ1 [B] 合挽肉 250g、水 200ml、有機スパイスチリコンカン 1袋、レッドキドニービーンズ水煮缶 150g [C] じゃがいも 100g、米粉 30g、溶き卵 1/2個分、塩 少々、揚げ油 (オリーブオイル) 適宜 [D] パルメザンチーズ・パセリ (みじん切り) 適宜



有機スパイスチリコンカン



オーサワの国産米粉



有機キドニービーンズ缶詰

## 人気ランキング！

### 和風だし

1

### 和風だし一番

8g×10・502円



香り高く深いうまみの風味原料 (かつお節、煮干、昆布) と丸大豆醤油を使用して仕上げておりますので、様々な和風料理に合せていただけます。化学調味料などを一切加えずに素材の自然な風味を活かした使いやすい顆粒タイプのだし。かつお節、煮干、昆布の旨みを効かせた味とコクが味わえます。

2

### 無添加かつお純だし

4g×6・175円



化学調味料を使わないかつお風味の顆粒タイプのだしのもので、スティック1本 (4g) でみそ汁3〜4杯分が目安のだしです。

3

### にぼしパック 昆布入り

10g×20・1,108円



各種煮干 (かたくちいわし、あじ、うるめいわし) をメインに、昆布、かつおをブレンドしたティバッグタイプのだしパックです。焙煎仕上げのため雑味がとれて、スッキリしたコクのあるおいしいだしがとれます。

## 試食レポート

### チョコレートフレーク

今回は辻安全食品株式会社の『チョコレートフレーク』を試食してみました。まずは開封して驚きました。コーンフレークにチョコレートがコーティングされていますが、バラバラしているのもあれば、一口大のサイズにまとまっているのもあり、どちらも食べやすいサイズになっています！コーンフレークは有機栽培されたとうもろこしを使用しています。食感もとても良く、コーンとチョコレートがベストマッチ！おすすめの一品です！



チョコレートフレーク 100g・573円

## 解説コーナー

### ノンアルコールワインとは

ノンアルコールワインが日本で本格的に取り扱われるようになったのは、2000年代中盤と、まだ最近のことです。新型コロナウイルスの影響で、飲食店でアルコール飲料の提供が困難になったことで、注目を集めることになりました。ノンアルコールワインの製造方法は2種類。①通常の方法で作ったワインからアルコール分だけ取り除く「脱アルコール製法」②ワインにアルコールを生成させない「無発酵製法」になります。取り扱いのあるオビアのノンアルコールワインは徹底した温度管理をすることでアルコール発酵自体を行わない無発酵製法です。「脱アルコール製法」と比べて、ブドウ本来の果汁の濃厚な味わいと風味を堪能できます。初めて飲む方にはスパークリングのノンアルコールワインがおすすめです。クリスマス・お正月に是非！

**ポイントサービス**  
土曜 5日15日25日  
**2倍 5倍**  
※吉祥寺店は日曜も2倍  
※ネットショップ対象外

**メルマガ登録**  
①QR読みまたは下記メールアドレスに空メール送信  
②受信メール内リンクをクリック  
③情報登録して完了  
bonras-join@mhai.jp



## 今年最後のセール開催！ 12/9 (土) ~17 (日)

今回より会員アプリ・紙カードの提示 (合計1,000円以上の商品購入) で特典を受けられるようになりました。また、セール中に購入したレシートをお持ちで12/26~12/31にご来店の方に先着で台湾茶を差し上げます！皆様の来店を心よりお待ちしております。

**自然食品  
ボンラスパイユ 店舗クーポン**  
1,000円以上ご購入で **50円OFF**  
2023年12月31日まで  
※他割引と併用不可。ポイント併用可。  
1会計1枚使用可。ネット対象外。

