

今が旬! 天然真鯛

今が旬の天然の桜鯛を、塩焼きやお刺身で味わって下さい。

津居山産
天然真ダイ
＜100g当＞**158円**

津居山産
天然真ダイ切身
＜1切＞**200円**



写真はイメージです



津居山産
天然真ダイお刺身
＜1人前＞**380円**
＜2人前＞**680円**

写真はイメージです

浜坂・諸寄港より
新鮮、獲れたての旬の魚が届きます!

産地直送

浜坂・諸寄産 ほたるいかボイル ＜100g当＞ 198円	浜坂・諸寄産 ほたるいか生 ＜300g＞ 280円
浜坂・諸寄産 赤カレイ (特大) ＜1尾＞ 380円	浜坂・諸寄産 赤カレイ (大) ＜2尾＞ 380円
浜坂・諸寄産 天然生わかめ ＜1パック＞ 298円	浜坂・諸寄産 ハタハタ (大) ＜1パック＞ 238円
浜坂産 甘えびお刺身用 ＜1パック＞ 398円	浜坂・諸寄産 活けサザエ ＜100g当＞ 100円



写真はイメージです



Gumpy ガンピー

豊岡市日高町国分寺228-1

TEL 0796-42-5195

営業時間 AM9:00~PM9:00

広告掲載期間 3月 28日(金) ~ 31日(月)

3/28 金 限り 2000円以上お買上で
ガンピーポイント 3倍 進呈日

味の素
ほんだし＜192g＞**299円**

永谷園
生みそ汁徳用10食
(あさげ・ゆうげ)
＜各10P＞**179円**

お惣菜コーナー
チキンカツ弁当
＜1個＞**350円**

牛丼
＜1個＞**300円**
いか唐揚げ
＜100g当＞**158円**

但馬屋食品
京あげ 中
＜1枚＞**105円**

植村食品
出石蒟蒻糸こんにやく
＜200g＞**88円**
二方
ちくわ
＜45g×2＞**158円**
中島食品
木綿一丁とうふ
＜750g＞**179円**

3/29 土 日限り

ハウス
バーモントカレー (甘口・中辛・辛口)
＜各230g＞**179円**

お惣菜コーナー
手造りコロッケ弁当
＜1個＞**350円**
チキンカツ丼
＜1個＞**300円**
甘えび唐揚げ
＜100g当＞**158円**

中島食品
焼豆腐 2枚入り
＜500g＞**128円**
但馬屋食品
福美味 絹厚あげ
＜4個＞**128円**
但馬屋食品
うすあげ
＜2枚＞**88円**
吉岡種類
たんごのうどん
＜200g＞**49円**

3/30 日(日) 限り

JOILミルズ
さらさらキャノーラ油
＜1000g＞**239円**

お惣菜コーナー
お弁当各種
＜1個＞**350円**
親子丼
＜1個＞**350円**
国産若鶏唐揚げ
＜100g当＞**158円**

植村食品
天皇・皇后御試食蒟蒻
＜250g×2＞**138円**
二方
焼ちくわ
＜95g＞**169円**
但馬屋食品
国産大豆 絹
＜160g×2＞**98円**

3/31 月(月) 限り

ヒガシマル
うどんスープ
＜8食＞**129円**

お惣菜コーナー
唐揚げ弁当
＜1個＞**350円**
ビビンバ丼
＜1個＞**480円**
フライドチキンクリスピー
＜1パック＞**680円**

中島食品
三角あげ
＜2枚入＞**126円**
カネテツ
野菜フライ
＜2枚＞**49円**
さとの雪
とろーりまるやか絹
＜80g×4＞**108円**
吉岡種類
中華そば
＜130g＞**49円**

今が旬! 春野菜特集

レシピは「クックパッド」でご紹介しております

柔らかくて美味しい
「国産グリーンアスパラ」

冬期間は国内では出荷不可能なため輸入に頼っていましたが、
やっぱり、鮮度と安心感では国産が一番ですね。ガンピーでは国産にこだわっています。



写真はイメージです

冷蔵庫で保存の場合、ビニール袋に入れて立てて保存しましょう。
購入後すぐに、さっとゆでてから冷凍しておくのもおすすめ。

香川・佐賀産他
グリーンアスパラ
＜1束＞**180円**

ブロッコリーのビタミンCは、レモンのなんと2倍!他にも、カロチン(ビタミンA)
ビタミンB1、B2、カリウム、リンなどを豊富に含んでいて、栄養満点の野菜です。

春のブロッコリーは成長が早いので、
購入後はできるだけ早く茹でてお召上がり下さい。

兵庫淡路産他
ブロッコリー
＜2L・1株＞**148円**



写真はイメージです

美味しい「キャベツ」はガンピーで選びたい!

冬に旨味を蓄える「寒玉キャベツ」。
焼きそばやお好み焼きにピッタリです。
今週は、但馬の「春系寒玉キャベツ
＜彩ひかり＞」を販売しております。



但馬産 春系寒玉キャベツ
彩ひかりきゃべつ＜1玉＞**198円**

春にはサラダが食べたい。和歌山の「サワーキャベツ」がおすすめです。
柔らかくて肉厚、甘みがあって「今が旬」。ロールキャベツにもおすすめ。

和歌山産 春系キャベツ
サワーきゃべつ＜1玉＞**198円**

サラダには「グリーンボール」が一番!ガンピーでは人気の
グリーンボールは、「柔らかきゃべつ」として年中定番です。

兵庫淡路産 柔らかキャベツ
グリーンボール＜1玉＞**198円**