

本当の食べ物を食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋
工業が生み出した食べ物もどきを避けて、本当の食べ物を選ぶ。それがいま、体にいい食生活を送るための大きな課題なのです。

実りの秋

新米をおいしく食べる キャンペーン

写真はイメージです

秋の山椒(割り山椒)は
絶品!!

赤い山椒の実
香りも辛味も強く
たっぷりのゴマも
香ばしくご飯が
すすみますよ

写真はイメージです

ガンピーオリジナル

100瓶
限定

この券がついた
山椒みそは

通常本体価格580円を

10%引き

〈100g入〉

本体価格

522円
(税込価格 563円)

で、お買い求めいただけます。この機会に是非どうぞ!

新米を
おいしく
食べる
10%引き
クーポン券

神戸で人気の
パン屋さん / トミース

9/24金
お昼頃からの
販売

数量
限定

あん食 〈1袋〉
本体価格
850円
(税込価格 918円)

抹茶あん食
(黒豆入り) 〈1袋〉
本体価格
850円
(税込価格 918円)

デニッシュロール 〈1袋〉
本体価格
760円
(税込価格 820円)

チョコロール 〈1袋〉
本体価格
800円
(税込価格 864円)

ハイミルク 〈1袋〉
本体価格
800円
(税込価格 864円)



港屋

梅もなか

程良い酸味で
サクサクした
もなかの皮が
上品な甘さを
引き立てます。

果肉が厚くやわらかい
南高梅の香り豊かなあんを、
軽い口どけの
もなかの皮でくるみました。
ほんのりと色づいたあんは、
梅の果肉ペースト入り。

〈6個〉 398円
本体価格 (税込価格 429円)



港屋

袖もなか

柚子の酸味、
旨味が
いつでも
お口の中に
残ります。

和歌山県産の柚子皮を
白あんに練り込み、
最中種には
国産の餅粉を使用して
風味豊かに
仕上げています。

〈6個〉 398円
本体価格 (税込価格 429円)

24金限り 漬物や煮物に欠かせない大根は、ビタミンCが豊富で、消化酵素のジアスターゼも含まれます

大根の中華風そぼろ煮

①大根は皮をむいて、2センチ角に切る。②鍋にごま油を熱して、ひき肉、(A)の順に炒める。大根を炒めあわせ、(B)を加えて強めの中火で25分程煮る。③汁が底に少し残る程度になったら、(C)でとろみをつける。④器に盛り小ねぎを加える。
〈100g当〉



なごみちゃんの
手作り惣菜
材料(2人分)

大根 1/2本(300g)
豚ひき肉 100g
ごま油 大さじ1
A) にんにくのみじん切り・小さじ1
A) しょうがのみじん切り・大さじ2/3
A) ねぎのみじん切り 大さじ4

B) 水 カップ1/2
B) オイスターソース 小さじ2
B) 醤油 大さじ2
B) 酒 大さじ2
B) 豆板醤 小さじ1
C) 片栗粉 小さじ1
C) 水 大さじ2
小ねぎのみじん切り 適量

24金限り 大人気
当店手づくり
すきやき丼
〈1個〉 598円
本体価格 (税込価格 645円)

25金限り お買得
手づくり
ジャンボチキンカツ
〈1枚〉 280円
本体価格 (税込価格 302円)

26金限り 売れてます!!
なごみちゃん
お惣菜
〈1パック〉 200円
本体価格 (税込価格 216円)

27金限り 売れてます!!
限定30個
手づくり 〈1個〉
かき揚げ 120円
本体価格 (税込価格 129円)

24金・30金
お買得品



お好み焼き
〈1パック〉
本体価格
268円
(税込価格 289円)

Gumpu インフォメーション

9月28日 火

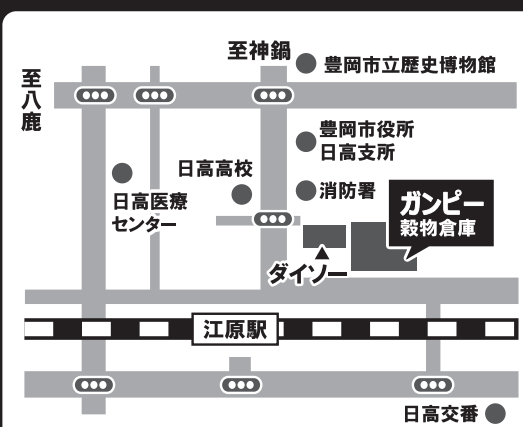
ガンピーいきいきカード会員様限定 /

お買得デー

5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】 タバコ・お酒・商品券
・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



大好評 今日だけ!
朝焼きパンが食べられます!

神鍋道の駅のパン屋さん
Pain de "A" (パン・ド・ア)
岡田 梓 様

9月24日 金 9:00~17:00 (予定)
※無くなり次第終了いたします

広告の品の掲載商品は、本体価格と税込価格を併記しています