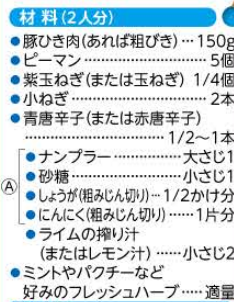




涼味祭



エスニックなひと皿

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、氷水をはったボウルに入れてラップをし、冷蔵庫に2時間〜と晩おく。
- ②紫玉ねぎは粗みじん切り、小ねぎは7mm幅の小口切り、青唐辛子は縦半分に切って種を除き、小口切りにする。
- ③鍋に湯を沸かしてひき肉をゆで、ゆで汁をさける。ボウルに入れ、①と②を加えてあえる。器に盛って③を添え、ピーマンにその適量とハーブのをせていただく。



- 冷やし海老天そば
- 冷やし海老天うどん

(1パック)

本体価格 各 **450** 円
税込価格 各 **486** 円



揚げた野菜は熱湯につけて
余分な油を落とします。
キリツと冷やしてどうぞ

材 料 (2人分)

- かぼちゃ……………
- オクラ……………
- ゆで卵……………
- 水……………
- しょうゆ……………
- みりん……………
- 塩……………
- 赤唐辛子(小)……………
- 削りかつお……………

作り方

- ① 大きめの耐熱ボウルにAを入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱する。ゆで卵を加えてそのままです。
- ② かぼちゃは1.5cm幅に切る。
- ③ オクラはがくのまわりをむいて板ずりし、さっと洗う。水気を拭いて楊枝で2カ所ほど穴をあける。
- ④ 別の耐熱ボウルに熱湯を注ぐ。
- ⑤ 小さめのフライパンに油を深さ1.5cmほど入れて180度に熱し、②は3分、③は1分30秒ほど返しながら揚げ、④にくぐらせてから①に漬け、冷やす。

鳥取県産
・オクラ 100gあたり
本体
価格 **128円**
税込価格 **138円**

北海道・青森県産
●栗南瓜
(1/4玉)

本体
価格

158円

税込価格 170円



8/17

大容量!
メガパック

鳥取県産
●メガ豚ロース
冷しゃぶ用(切り落とし)
(550g 1パック)

1,080円

本体価格 1,080円
税込価格 1,166円

サンカードポイント交換日
貯まったサンカードポイントの使い方
1 カウンターでサンカードを渡します。
2 400ポイントから、お買い物に使える400円のポイント券に交換できます。
バスステーションプレゼント交換もしております!

サラダにどうぞ!

鳥取県産
●日南トマト
(1玉)

148円

本体価格 148円
税込価格 159円

1家族合わせて3袋限り

人気のお袋が
お買得!!!

●チャンポンめん
(徳島製粉)
●金ちゃんラーメン
(5食入)

298円

本体価格 298円
税込価格 321円

サンヨー
●サッポロ一番
●みそラーメン
●煙ろーめん
(5食入)

398円

本体価格 398円
税込価格 429円

博多まるきた
●無着色明太子
●無着色たらこ
(LL 80g)

338円

本体価格 338円
税込価格 365円

2パックで
599円

本体価格 599円
税込価格 646円

1家族様2本限り

日清
●キャノラ油
(100g)

298円

本体価格 298円
税込価格 321円

1家族様3袋限り

グリコ
●朝食りんご
ヨーグルト
●朝食みかん
ヨーグルト
(3個入)

168円

本体価格 168円
税込価格 181円

1家族様2袋限り

カミ商事
●エルモア
2倍巻タコ
(4ロール)

318円

本体価格 318円
税込価格 349円

石見食品
●国産
かための
豆腐
●木綿・絹
ワイナー
(1袋)

268円

本体価格 268円
税込価格 289円

1家族様2袋限り

強力吸収
2倍巻
ワイナー
(1袋)

318円

本体価格 318円
税込価格 349円

100種類以上の苗の中から
選ばれたドールバナナの最高峰!

フィリピン産
●極撰バナナ
(1袋)

298円

本体価格 298円
税込価格 321円

月

MON

8/18



鳥取県北栄町産
**・清水さん家の
北条シャインマスカット**
 (1パック)

人気生産者さんのこだわり
シャインマスカットです。

本体価格 **1,480円**
 税込価格 1,598円

鳥取県東伯産
・若どりムネ肉
 100gあたり

本体価格 **78円**
 税込価格 84円

鳥取県産
・豚バラ(三枚肉)うす切
 100gあたり

本体価格 **238円**
 税込価格 257円

鳥取県産
・若どりムネ肉
 100gあたり

本体価格 **78円**
 税込価格 84円

鳥取県産
・豚バラ(三枚肉)うす切
 100gあたり

本体価格 **238円**
 税込価格 257円

鳥取県産
・若どりムネ肉
 100gあたり

本体価格 **78円**
 税込価格 84円

鳥取県産
・豚バラ(三枚肉)うす切
 100gあたり

本体価格 **238円**
 税込価格 257円

鳥取県産
・若どりムネ肉
 100gあたり

本体価格 **78円**
 税込価格 84円

鳥取県産
・豚バラ(三枚肉)うす切
 100gあたり

本体価格 **238円**
 税込価格 257円

鳥取県産
・若どりムネ肉
 100gあたり

本体価格 **78円**
 税込価格 84円

鳥取県産
・豚バラ(三枚肉)うす切
 100gあたり

本体価格 **238円**
 税込価格 257円

火

お魚の日

8/19

アイランド産
●赤魚切身(大) 解凍

100gあたり

本体価格 128円
税込価格 138円

チリ産
●骨取り銀鯉切身 (養殖・解凍)

100gあたり

本体価格 268円
税込価格 289円

ブルウェー産
●塩さば フィール (4枚 1パック)

本体価格 550円
税込価格 594円

太平洋産
●味付かつお たたき徳用 (瀬戸内塩レモン)

(180g 1パック)

本体価格 500円
税込価格 540円

山陰沖産
●干じえて かげい(無頭) (1パック)

本体価格 358円
税込価格 386円

ボサノイト

5

本日倍

税抜で2,000円以上お買上げの方
※Edyポイントとは通常通り200円(税込)につき1ポイントとなります

サンカードポイント 交換日

パステープレゼント交換もしております!

大特価!!

たまご

●バラエティエッグ (Mサイズ)

本体価格 238円
税込価格 257円

●酒ノ津仕立て頭付塩サバ (1パック)

本体価格 368円
税込価格 397円

惣取産

●豚肩切り落し
惣取東条白星
●若鶏モモ肉
唐揚げ・カレー用

3割引

本体価格 各 478円
税込価格 各 516円

1家族様合わせて3袋限り

●グランドテイスト
リッチブレンド
●モカブレンド
●マズルドブレンド (240g)

本体価格 各 478円
税込価格 各 516円

1家族様合わせて10ヶ限り

●どん兵衛
きつねうどん
●天ぷらそば
肉うどん
●辛麺
●焼そば UFO

本体価格 各 138円
税込価格 各 149円

あやつに ござる!

●梅田さんちの とうもろこし (日本)

本体価格 148円
税込価格 159円

1家族様合わせて3パック限り

●グランドテイストドリップ
リッチブレンド
●モカブレンド
●マイルドブレンド (15P)

本体価格 各 398円
税込価格 各 429円

1家族様合わせて2袋限り

●ミニバームロール
和栗モンブラン味
●アルフォート
和栗モンブラン味
●ブランチュール
安納芋スイート
ボケトモ

本体価格 各 278円
税込価格 各 300円

1家族様合わせて2袋限り

●ニューライフアップ
・シングルダブル (120g)

本体価格 各 318円
税込価格 各 349円

●豆腐ちくわ
●焼き・蒸し

本体価格 各 125円
税込価格 各 135円

●ろくろ豆腐
ツインパック (125g×2)

本体価格 108円
税込価格 116円

1家族様合わせて5袋限り

●アルファート

本体価格 各 278円
税込価格 各 300円

NEW LIFE! NEW LIFE!

●ニューライフアップ
・シングルダブル (120g)

本体価格 各 318円
税込価格 各 349円

水

8/20

青果の日

鳥取県産
●雪子子のエノキ
(約200g 1袋)
福岡県・三重県産
●ホクトの
まいたけ
(約100g 1袋)

本体価格 各 **98円**
税込価格 各 **105円**

福岡県産
●ホクトの
ブナシメジ
(約170g 1袋)

本体価格 **128円**
税込価格 **138円**

鳥取県産・茨城県産
●小松菜
(1袋)
高知県産
●ニラ
(1袋)
鳥取県産
●寺岡さんちの
フルーツトマト
100gあたり

本体価格 各 **158円**
税込価格 各 **170円**

北海道・青森県産
●メークイン
(約500g 1袋)
北海道産
●人参
(3本 1袋)

本体価格 各 **198円**
税込価格 各 **213円**

新潟県産
●糖漬バナナ
(1袋)

本体価格 **298円**
税込価格 **321円**

長野県産
●レタス
(1玉)

本体価格 **238円**
税込価格 **257円**

鳥取県北条町産
●北条町の種無しビオネ
(1パック)

本体価格 **680円**
税込価格 **734円**

高知県・徳島県産
●小粒ハウスみかん
(1パック)

本体価格 **780円**
税込価格 **842円**

1家族様2ヶ限り

鳥取県産
●有明海産
卓上味のり
(80枚)

本体価格 **238円**
税込価格 **257円**

鳥取県産
●しじみ(小)
100gあたり

本体価格 **98円**
税込価格 **105円**

1家族様合わせて3ハック限り

鳥取県産
●鉄火巻き
(4切 1パック)

本体価格 **298円**
税込価格 **321円**

魚
売場で
販売

本体価格 **580円**
税込価格 **626円**

1家族様2ヶ限り

鳥取県産
●ちりめん山椒
(100g 1パック)

本体価格 **380円**
税込価格 **410円**

1家族様合わせて3ハック限り

石見食品
●国産牛
煮込み・炒め用
100gあたり

本体価格 **318円**
税込価格 **343円**

1家族様合わせて3ハック限り

石見食品
●国産牛
煮込み・炒め用
100gあたり

本体価格 **318円**
税込価格 **343円**

木

8/21

焼肉のタレ・食用油
一部商品に限りです

2割引

お肉の日

今夜は生姜焼き!

4割引

鳥取県産
豚ロース
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用

鳥取県産
しょうが焼用



LINE

チラシB
クーポン！
サンマート公式
LINE 友達登録



Instagram

最新売場情報
サンマート公式
Instagram



サンマート

お買い得情報
をゲット！

QRコード
から！

ラインと
Instagramは
お得な情報を
お客様に
お届けします。

便利！
クーポン
ゲット

お渡し最終日 8月31日（日）商品のお渡しは受付の**4日後以降**となります。詳しくは店内のカタログをご覧ください。