



COMFORT CUISINE

1ドル・ショップ
で手に入るその
他の品々：

- ・ 食用油
- ・ オートミール
- ・ スパイス
- ・ ベーキング用
ミックス
- ・ シリアル
- ・ プロテイン・
バー
- ・ プロテイン・
ドリンク



携帯電話のカメラを
使ってQRコードを
スキャンし、さらに
詳しい資料や情報を見
つけてください！

「癒やしの料理 (Comfort Cuisine)」の支援は、ブルークロス・ブルーシールド・オブ・ミシガン (Blue Cross Blue Shield of Michigan, BCBSM) バリュース・パートナーシップ・プログラムの一環として、BCBSM/ブルーケア・ネットワーク (Blue Care Network, BCN) から提供されています。

癒やしの料理 (Comfort Cuisine)

1ドル・ショップ情報

1ドル・ショップでは、栄養価の高い食品を、食料品店よりも低価格で購入することができます。一部の商品をご紹介します。店舗によって取り扱い商品や在庫状況は異なります。



\$
\$1.25
(1食あたり)

すぐに食べられるツナパック

難易度：簡単

パックの一番上を引きちぎってお召し上がりください！パスタサラダや全粒粉パンのお供にもおすすめです。



\$
\$1.80
(1袋あたり)

乾燥豆

難易度：中程度

乾燥豆1カップを2~3カップの水で、コンロかスロークッカーで煮ます。



\$
\$1.25
(1袋あたり)

冷凍野菜

難易度：簡単

電子レンジでチンして蒸し焼きに。



\$
\$1.00
(1缶あたり)

缶詰

難易度：簡単

すぐに食べられるスープ、豆、果物、野菜、ツナなどの缶詰。



\$
\$1.25
(1缶あたり)

パスタとソース

難易度：中程度

必要最小限の調理で、食べ応えのある食事を作るさまざまな方法があります。



\$
\$1.00
(1缶あたり)

調味料・スパイス

難易度：簡単

コストをかけずに、風味とバラエティーを加えることができます。