

# ワルツ Nuts & Dried fruit

7月22日はナッツの日 | わかるほど嬉しい美味しい!

## ナッツ・ドライフルーツキャンペーン

キャンペーン期間：2023年7月5日（水）～8月4日（金）

### ナッツの豆知識

アーモンド



脂質をエネルギーに変える際に役立つビタミンB2や、自律神経の働きを助けるビタミンEが豊富です。



トン  
機能性発芽  
アーモンド  
60g  
¥324 ▶ ¥288

指先で割れるサクッと食感のアーモンドです。

カシューナッツ



ビタミンB1、鉄分やマグネシウム、亜鉛が豊富で、肉・魚を食べないと不足してしまう栄養素を補えます。



トン  
カシューと  
トマチ  
45g  
¥324 ▶ ¥288

夏にピッタリ！  
ハーブスパイス風味のカシューナッツと  
トマチチップスです。

クルミ



多くのオメガ3脂肪酸が含まれており、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。



ワルツ  
生クルミ  
(米国産)  
500g  
¥1,296  
1kg  
¥1,998  
▶ ¥1,580



ナッツのアレンジ  
レシピはこちら



1日25gが目安。

スタフイチオシです!!

3種のナッツを合わせて、夏に不足しがちなエネルギー補給をしましょ!

ワルツ 毎日食べるミックснаッツ 200g ¥680 ▶ ¥580

3個まとめ ¥2,040 ▶ ¥1,680

油で揚げない、クルミが甘い、オリジナル焙煎で塩味なしでも美味しい、毎日食べるのにピッタリな、拘りのミックснаッツです。

続けてたらカラダの調子がいいです。スタフイチオシ



### ドライフルーツ

デーツ

お砂糖不使用のヘルシーおやつ!  
デーツは、甘味の強い食材のため、ダイエット中に甘い物が食べたくなったときに重宝されます。



珈琲に合う

紅茶に合う

緑茶に合う

アラブのデーツ  
カラス種 100g

毎日食べるのに丁度良い、キャラメルのようなマイルドな甘さです。

アラブのデーツ  
ファード種 100g

甘さ控えめがお好みの方はこちらがオススメです。

アラブのデーツ  
クナイジ種 100g

黒蜜を食べているような甘さはコーヒーにピッタリです。

アラブのデーツ  
シリーズ 各 ¥356 ▶ ¥320



ワルツレーズン 500g  
¥907 ▶ ¥680

汗をかいた時に意識してとりたいた栄養素であるカリウムが豊富に含まれています。



クラウン 150g  
カリフォルニア  
プルーン種抜き  
¥464 ▶ ¥428

貧血に悩まされたり疲れやすい人が不足しがちな鉄分が豊富に含まれています。



人気NO.1

カルシウム豊富!  
カップの形で食べやすい

増永食品 115g ¥464  
小魚あーもんど ▶ ¥398

増永食品 45g  
お魚の骨せんべい

増永食品 58g  
あぶり小いわし

増永食品 58g  
炙り小いわし

各 ¥345  
▶ ¥298



トン 50g  
焦がしキャラメルナッツ  
マカデミア  
¥540 ▶ ¥488

大人気! 焦がしキャラメルナッツシリーズのマカデミアが入荷しました。



有馬 70g  
木桶醤油仕込み  
ミックснаッツ  
¥375 ▶ ¥348

木桶仕込み醤油の薫りと旨味を塩分控えめにナッツでまじりました。



17店舗  
同時開催中

おうちカフェ

LINE お得な情報やクーポンも貰えるよ  
ワルツLINE公式アカウントを  
新規登録 & アンケート回答しよう!

特別クーポン  
プレゼント中!  
初めての方はこちら! 初めのご登録が



●フェア期間中独立店定休日: 毎週火曜日 ●トキワ店は毎週水曜日定休日です。



# フルツ

## 夏のあたらしい Recipe



作業時間  
約30分

イタリア・シチリアの  
アイスデザート

### カッサータ

イタリア・シチリア発祥のアイスデザートです。クリームチーズをヨーグルトにしたり、お好みのドライフルーツ・ナッツを入れたりアレンジは無制限。ビスケットやクッキーで挟んで、アイスサンドにするのもおすすめです。  
自分好みのカッサータを作ってみませんか？



▶レシピ

#### 主な材料

- クリームチーズ  
フィラデルフィア  
クリームチーズ 200g
- 生クリーム  
スジャータ 純乳脂40  
200ml
- グラニュー糖  
フルツ グラニュー糖  
500g
- お好みの洋酒  
ドーバラム45°(ホワイト)  
100ml
- お好みのナッツ  
フルツ 毎日食べる  
ミックスナッツ 200g
- お好みの  
ドライフルーツ  
イシカワドライフルーツ  
フルーツミックス 155g
- クーベルチュールチョコレート  
フルツ クーベルチュールチョコレート  
スイート57% 110g

※洋酒は独立店のみの  
取扱いです。



▶レシピ

### ウィークエンドシトロン

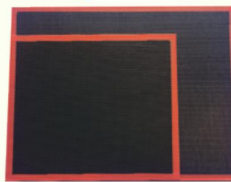
作業時間  
約30分

レモンの爽やかな風味が特徴のフランス発祥のレモンケーキです。  
「週末に大切な人と食べるケーキ」という意味から、  
ウィークエンドシトロンと名づけられています。

#### 主な材料

- 薄力粉
- アーモンドプードル
- バター(食塩不使用)
- グラニュー糖
- 卵
- 純粉糖
- レモン果汁
- ビスタチオダイス
- 明治  
フレッシュバター  
(食塩不使用) 450g
- フティバ 純粉糖  
(グラニュー糖100%)  
250g
- フルツ  
ビスタチオダイス  
10g

お客様リクエスト商品!!  
入荷しました!!



ユウキ シリコンメッシュ(S)10取  
280×240mm  
¥1,320 ▶ ¥1,020

(M)8取  
380×290mm  
¥2,310 ▶ ¥1,780



サクッと  
仕上がりました。

にパン  
にい  
ちこ  
れを  
密  
け



フルツ  
バトンショコラ  
(焼き込み用チョコ)  
100g(約30本)  
¥378 ▶ ¥348

フルツ  
ビスタチオダイス  
10g  
¥270 ▶ ¥248  
50g  
¥980 ▶ ¥890

※50gは一部店舗のみお取  
扱いです。



夏はレモン菓子  
の  
ト  
ッ  
パ  
ン  
が  
最  
適  
な  
の  
だ  
ろ