



ご送付しました商品のおすすめレシピ

※【調理上のご注意】:解凍しないで凍ったままお使いください

<作り方>

- 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを炒めます。
- ①にトマト缶を入れ軽く煮詰め、ケチャップを加えます。
※塩コショウで味を調え、トマトの酸味が強い場合は、砂糖を加減してください。

・・・煮込む場合・・・

- ②へ凍ったままの切身を入れて弱火で約15分煮込みます。
※ソースが焦げ付かないようにご注意ください。

・・・かける場合・・・

- 鉄板にクッキングシートをひきます。
- 凍ったままの魚を鉄板にのせて、200～230℃に予熱したオーブンで約8～10分を目安に焼きます。
※オーブンは必ず予熱をしてください。
- 器に切身を盛り付け、②のソースをかけます。

<作り方>

- 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、きのこを炒めます。
- ①にホワイトソース、牛乳を入れ煮立て、塩コショウで味をととのえます。
※お好みで粉チーズを混ぜるとコクがアップします。

・・・煮込む場合・・・

- ②へ凍ったままの切身を入れて弱火で約15分煮込みます。
※ソースが焦げ付かないようにご注意ください。

・・・かける場合・・・

- 鉄板にクッキングシートをひきます。
- 凍ったままの魚を鉄板にのせて、200～230℃に予熱したオーブンで約8～10分を目安に焼きます。
※オーブンは必ず予熱をしてください。
- 器に切身を盛り付け、②のソースをかけます。

<作り方>

- 袋のまま沸騰したお湯に入れて約15分加熱してください。
- ①を袋から出し、野菜と共に器に盛り付けてください。
※袋がたいへん熱くなっておりますので、火傷をしないようにご注意ください。

<写真の野菜の調理例>

・・・人参グラッセ・・・

- 耐熱容器に約3～4cmにシャトー切りにした人参を入れラップをかけて電子レンジで600W約1分加熱します。
- 鍋にバター、砂糖、水を入れて煮詰めます。
- ①の人参を②に入れ、煮汁をからめて照りを出します。

・・・ブロッコリー・・・

耐熱容器にブロッコリーを入れラップをかけて、電子レンジで600W約30秒～1分加熱します。

・・・ベイクドポテト・・・

- 耐熱容器にくし型切りにカットしたじゃがいもを入れ、ラップをかけて電子レンジで600W約1分30秒加熱します。
- フライパンにバターを熱し、焼き色がつくまで炒め、塩、こしょうで味付けをします。

<材料(一人分)>

- ・楽らく骨なしさば … 1切
- ・玉ねぎ(スライス) … 25g

- ・トマトソース
- ・トマト缶 … 100g
- ・水 … 25g
- ・コンソメ(顆粒) … 5g
- ・ケチャップ … 7g
- ・オリーブ油 … 8g
- ・おろしにんにく(チューブタイプ) … 1g
- ・塩こしょう … 少々
- ・砂糖 … 適量

※市販のトマトソースをお使いいただいても美味しく出来ます。
※付け合せの野菜はお好みで添えてください。



※写真は調理例です

さばは身体に良いEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が含まれています。また、トマトのリコピンには強い抗酸化作用があり、脂溶性なのでさばと併せて食べるとより効果を引き出すことができます。

さばの
トマトソース煮／かけ

<材料(一人分)>

- ・楽らく骨なし銀鮭 … 1切
- ・しめじ … 10g
- ・まいたけ … 10g
- ・たまねぎ(スライス) … 20g
- ・バター … 8g

- ・クリームソース
- ・市販のホワイトソース … 80g
- ・牛乳 … 50g
- ・塩、こしょう … 適量
- ・粉チーズ … 適量

※付け合せの野菜はお好みで添えてください。



※写真は調理例です

鮭は抗酸化作用のあるアスタキサンチンや、たんぱく質、ビタミンDを多く含んでいます。同じくビタミンDが豊富なきのこを組み合わせる事で牛乳のカルシウムの吸収率を最大限に高める事ができます。

銀さけの
クリームソース煮／かけ

<材料(一人分)>

- ・パック入まいたけハンバーグ … 1パック
- ・お好みの野菜 … 適量

※写真の調理例:

- ・人参(3～4cmシャトー切り) … 3個(約15g)
- ・ブロッコリー … 1個(約15g)
- ・じゃがいも(くし型切り) … 3個(約40g)



※写真は調理例です

あらかじめ味が付いていて、具入りのソースと一緒に調理しておりますので、湯煎するだけでももちろん、簡単な付け合せでも十分にお使いいただけます。

まいたけハンバーグの
野菜添え