

株主様へ

ご送付しました商品の



おすすめレシピ



バターと醤油の香りが広がる、秋の定番メニューです。

北海道秋さけときのこのホイル焼き



フライパンで
簡単調理!!

使用した商品はコチラ!

楽らく骨なし北海道秋さけ



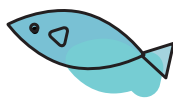
材料(1人分)

- ・楽らく骨なし北海道秋さけ 1切
- ・えのき 20g
- ・しめじ 10g
- ・長ねぎ 10g
- ・レモンライス 1枚
- ・バター(有塩) 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう(白) 少々
- ・醤油 4g
- ・サラダ油 適量

作り方

- ① 30×30cmに切ったアルミホイルを用意し、サラダ油を塗ります。
- ② ①に石づきを取り、ほぐしたえのきとしめじ、斜め切りにした長ねぎを敷きます。
- ③ ②に半解凍した楽らく骨なし北海道秋さけを置き、こしょうと塩を振り、レモンライス、バターをのせます。
- ④ ③に醤油をかけ、アルミホイルの手前と向こう側の縁を持ち上げて合わせ、2〜3回折りたたみ、左右も折り込みびっちり閉じます。
- ⑤ フライパンに水1cmを入れて中火で加熱し、沸騰したら④を入れ蓋をして加熱します。再び沸騰したら弱火で15分、火が通るまで蒸し、火からおろします。
- ⑥ アルミホイルを開けて完成です。

※出来立ては熱いので、蒸気で火傷をしないようご注意ください。



使用した商品はコチラ!

楽らく骨なしさわら



ふんわりとしたさわらとざくざくソースの相性抜群です!

さわらと角切り野菜のトマトソース

材料(1人分)

- ・楽らく骨なしさわら 1切
- ・ズッキーニ 15g
- ・玉ねぎ 15g
- ・なす 15g
- ・ダイストマト缶詰 50g
- ・にんにくのみじん切り 3g
- ・オリーブオイル 15g
- ・塩 3g
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 10g

作り方

- ① ズッキーニ、玉ねぎ、なすをそれぞれ5mm角に切ります。
- ② にんにくのみじん切りとオリーブオイルを冷たいフライパンに入れます。
- ③ ②を弱火で加熱し、きつね色になるまで炒めます。
- ④ ①の食材に塩を入れ、しんなりするまで炒めます。
- ⑤ ④にダイストマト缶詰を入れ、煮込みトマトソースを作ります。
- ⑥ 別に新たにフライパンを用意してサラダ油をひき、フライパンを温めます。
- ⑦ ⑥に半解凍した楽らく骨なしさわらを入れ、焼き目がつくまで火にかけます。
- ⑧ 皿に⑦のさわらを置き、⑤のトマトソース、刻んだパセリをかけて完成です。

さわらとトマトで
血管を健康に!



カスタードワッフルをチョコレートでコーティングしました。
お好みのトッピングで、見た目も楽しいメニューです。

チョコがけカスタードワッフル



使用した商品はコチラ！

ミニパック
カスタードワッフル

- 材料(1人分)
- ・ミニパックカスタードワッフル…………… 2個
 - ・板チョコレート…………… 30g
 - ・カラスプレー…………… 適量
 - ・クラッシュピスタチオ…………… 適量
 - ・乾燥ラズベリー顆粒…………… 適量
- 作り方
- ① ミニパックカスタードワッフルを冷蔵庫で半解凍します。
 - ② 板チョコレートを細かく砕き、耐熱ボウルに移します。
 - ③ ②を50～55℃程度のお湯を張った鍋に浸し、ゴムべら等でチョコレートを混ぜながら溶かします。
 - ④ ミニパックカスタードワッフルを袋から出します。
 - ⑤ ③の溶けたチョコレートをミニパックカスタードワッフルにくぐらせます。※溶けたチョコレートやボウルが熱い場合もありますのでご注意ください。
 - ⑥ クッキングシートを敷いたバット等に⑤をのせ、チョコレートが固まる前にカラスプレー、クラッシュピスタチオ、乾燥ラズベリー顆粒を適量まぶします。
 - ⑦ 冷蔵庫でチョコレートが固まるまで冷やして完成です。お好みでホイップクリームとミントを添えてください。



第55期 株主優待品 原材料・成分値表

商品コード	1016	1184	44478
商品名	楽らく骨なし北海道秋さけ	楽らく骨なしさわら	ミニパックカスタードワッフル
規格	60g	60g	600g(20個入) ※1個約30g
栄養成分(100g当たり)			
熱量(Kcal)	124	160	299
たんぱく質(g)	22.2	20.0	5.8
脂質(g)	4.1	9.7	11.4
炭水化物(g)	0.1	0.1	44.1
水分(g)	72.2	68.5	38.2
灰分(g)	1.4	1.7	0.5
食塩相当量(g)	0.4	0.4	0.2
原材料名	秋さけ／クロレラエキス、pH調整剤	さわら／クロレラエキス、pH調整剤	ミックス粉(砂糖、小麦粉、脱脂粉乳)(国内製造)、卵白、フラワーペースト(植物油脂、水あめ、しょ糖型液糖、乳調製品(砂糖、全粉乳、植物油脂)、ホエイパウダー、バター、乳清たん白、小麦粉、でん粉、乾燥卵白、砂糖、加糖卵黄、食塩)、全卵、植物油脂／乳化剤、加工デンプン、グリシン、香料、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、着色料(V,B2、カロチン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
アレルゲン物質(28品目)	さけ		小麦、卵、乳成分、大豆
原産地	秋さけ：北海道	さわら：中国、韓国	ミックス粉：日本、フラワーペースト：日本
保存方法	－18℃以下で保存してください。	－18℃以下で保存してください。	－18℃以下で保存してください。
加工地	ベトナム	中国	日本
調理方法	冷凍のまま加熱してお召し上がりください。	冷凍のまま加熱してお召し上がりください。	常温で約1時間解凍又は電子レンジ(500W)で1個あたり約40秒加熱してください。

〈お願い〉ご家庭用の冷凍庫での保管は、開閉による温度の変化で霜や乾燥が発生する場合がございます。冷凍庫の開閉時間をできるだけ短くし、賞味期限内であってもお早めにお召し上がりください。