

株主様へ

# 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

さばは体に良い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。



## 材料(一人分)

- ・楽らく骨なしさば … 1切
  - ・しょうが … 約8g
  - ・水 … 100cc
  - ・みそ … 10g
- ※みそは種類によって味の濃さが変わりますので調整してください。

## 作り方

- ①しょうがは皮をむき千切りにします。
  - ②フライパンに水を入れて煮立たせ、さば(皮が上になるよう)、煮汁、しょうがを加えます。
  - ③さばに煮汁をかけながら中火で煮ます。
  - ④さばの色が変わってきたら、落としふたをして弱火で5分程煮ます。
  - ⑤④にみそを溶き入れて再び落としふたをし、10~12分程煮ます。
  - ⑥器に切身を盛り付け、残った煮汁をかけます。
- ※お好みでネギなどをトッピングしてください。

## ・煮汁

- 酒 … 5g
- みりん … 5g
- しょうゆ … 3g
- 砂糖 … 4g

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。



## 材料(一人分)

- ・楽らく骨なし北海道秋さけ … 1切
  - ・しめじ … 10g
  - ・まいたけ … 10g
  - ・レモン(スライス) … 1枚
  - ・バター … 10g
  - ・油 … 10g
- ・ソース
- 酒 … 7g
  - みりん … 5g
  - しょうゆ … 5g

## 作り方

- ①鮭に打ち粉をし、バターとサラダ油を熱したフライパンで焼き、器に盛り付けます。
- ②フライパンに残ったバターと油を使いほぐしたしめじ、まいたけをソテーし、器に盛り付けます。
- ③ソースをフライパンで熱し、ひと煮立ちさせたら鮭、しめじ、まいたけにかけ、パセリを散らし、お好みでレモンを添えます。

あらかじめ味が付いていて、具入りのソースと一緒にありますので、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。



## 材料(一人分)

- ・パック入まいたけハンバーグ … 1パック ※写真の調理例：人参(3~4cmシャット切り) … 3個(約15g)
- ・お好みの野菜 … 適量 ブロッコリー … 1個(約15g)
- ジャがいも(くし型切り) … 3個(約40g)

## 作り方

- ①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。
  - ②①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

- ①耐熱容器に約3~4cmにシャット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。
- ②鍋にバター、砂糖、水を入れて煮詰めます。
- ③①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

- ①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。
- ②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。

## まいたけハンバーグの野菜添え

※掲載の写真は調理例です



株式会社 大 冷

Copyright ©DAIREI All Rights Reserved. 2018年度版