

株主様へ

ご送付しました商品の



【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



おすすめレシピ

「血液サラサラ」「脳の働きを活性化」など、
栄養価抜群のさばを使用した定番メニュー。
甘酸っぱいさっぱりとした味わいに箸が進みます！



揚げおにぎりに
簡単調理！

さばの南蛮漬け

材料(1人分)

- ・楽らく骨なしさば 60g(1切れ)
- ・人参 5g
- ・ピーマン 5g
- ・玉葱 7g
- ・水 75g
- ・サラダ油 6g
- ・酢 25g
- ・砂糖 7g
- ・しょう油 4g
- ・水 25g
- ・赤唐辛子(輪切り) 0.3g

作り方

- ①人参、ピーマン、玉葱はせん切りにします。
- ②酢、砂糖、しょう油、水(25g)、赤唐辛子を計量し混ぜ合わせます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火でフライパンを熱します。
- ④③のフライパンが熱くなったら楽らく骨なしさばを皮目から焼きます。
- ⑤④に火が通ったらひっくり返し、反対側も同じように焼きます。
- ⑥両面が加熱されたら、75mlの水を入れ、フライパンに蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑦⑥の水分がなくなったら、更に加熱し、表面をこんがり焼きます。
- ⑧⑦の中に②と①を入れ、ひと煮立ちさせます。

鮭としめじの炊き込みご飯

材料(2合分)

- ・楽らく骨なし北海道秋さけ 120g(2切れ)
- ・米 300g(2合)
- ・しめじ 80g
- ・しょう油 18g
- ・みりん 18g
- ・酒 15g
- ・顆粒和風だし 3.5g
- ・有塩バター 20g
- ・小ねぎ(小口切り) 1g

作り方

- ①米はといで水気を切っておきます。
- ②しょう油、みりん、酒、顆粒和風だしを計量し混ぜ合わせます。
- ③しめじは石づきを切り落とし、手でほぐします。
- ④炊飯器に①と②を入れ、水を目盛りまで入れたら③と冷凍状態の楽らく骨なし北海道秋さけを入れて炊きます。
- ⑤炊き上がったら、楽らく骨なし北海道秋さけを取り出し、皮とアクをとります。
- ⑥⑤を炊き上がったご飯に戻し、有塩バターを入れて混ぜ合わせます。
- ⑦お茶碗にご飯を盛り、小ねぎを散らします。



食卓に、お弁当に幅広いシーンで活躍する
味わい豊かな炊き込みご飯。
鮭を食べて「眼精疲労改善」「集中力UP」！



タレの香ばしい香りが食欲をそそる
子どもから大人まで大人気の逸品。
豚肉のビタミンB1で疲労回復！

肉巻きおにぎりのチーズのせ

材料(1人分)

- ・肉巻きおにぎり(しょう油) 1袋
- ・とろけるスライスチーズ 15g(1枚)
- ・粗引き黒胡椒 少々

作り方

- ①肉巻きおにぎりを冷凍のまま袋ごとレンジで600W約3分加熱します。
 - ②とろけるスライスチーズは半分にとっておきます。
 - ③①の加熱が終わったら、袋から取り出し耐熱皿に置き、②のチーズを肉巻きおにぎりの上にのせます。
 - ④③をレンジで600W約1分加熱します。
 - ⑤④を取り出し、粗引き黒胡椒を上につりかけます。
- ※レンジの加熱時間は、レンジの種類によって異なる場合があります。