

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】解凍せずに凍ったままお使いください

さば竜田と彩り野菜の黒酢あん



まろやかな酸味の「黒酢ソース」をサクサク衣のさば竜田と野菜に絡めました。ご飯との相性ばっちりです！

材料(1人分)

- ・楽らく骨なしさば 60g(1切れ)
- ・酒 小さじ1(5g)
- ・醤油 小さじ1(6g)
- ・片栗粉 大さじ1(9g)
- ・玉ねぎ 20g
- ・じゃがいも 50g
- ・れんこん 15g
- ・なす 30g
- ・赤、黄色パプリカ 各15g
- ・ピーマン 15g
- ・炒め油 小さじ1(4g)
- ・揚げ油 適量

〈合わせ調味料〉

- ・砂糖 大さじ1(9g)
- ・リンゴ酢 大さじ1/2(7.5g)
- ・醤油 小さじ2(12g)
- ・黒酢 小さじ1/2(2.5g)
- ・みりん 小さじ1/2(3g)
- ・水 小さじ1(5g)
- ・酒 小さじ1(5g)
- ・片栗粉 小さじ1/3(1g)

作り方

- ①たまねぎはくし形、じゃがいもは6〜8つ切り、れんこんは薄切り、なす、パプリカ、ピーマンは乱切りにします。
 - ②さばを一口大(3〜4等分)に切り、酒と醤油に漬けておきます。(10分程度)
 - ③玉ねぎ以外の野菜は素揚げにします。
- 《目安》
- ◆じゃがいも : 170°C 4分〜
 - ◆れんこん : 170°C 30秒〜
 - ◆パプリカ・ピーマン : 170°C 30秒〜
 - ◆なす : 170°C 30秒〜
- ④漬けたさばは軽く水気をとり片栗粉をまぶし揚げます。(170°C 3分〜)
 - ⑤*の合わせ調味料は合わせておきます。
 - ⑥フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めます。
 - ⑦玉ねぎに油がまわり透き通ってきたら揚げた野菜と魚を加え、さらに合わせ調味料を加えます。とろみがついてきたらお皿に盛り付けます。

さんまとしそのチーズフライ

材料(1人分)

- ・楽らく骨なしさんま(結着タイプ) 60g(1切れ)
- ・スライスチーズ 2枚
- ・大葉 2枚
- ・パン粉 20g

〈バター液〉

- ・卵 1個(約50g)
- ・薄力粉 大さじ4(36g)
- ・水 大さじ2(30g)
- ・塩 少々(2g程度)
- ・白こしょう 少々(2〜3ふり)

作り方

- ①ボウルに卵、薄力粉、水、塩、こしょうを混ぜ合わせておきます。
 - ②さんまを横半分に切り、チーズ、しその順に表面に巻きつけます。
 - ③①のバター液に②のさんまをくぐらせます。
 - ④表面にパン粉をつけ、揚げます。(170°C 4分〜)
- ※チーズ、大葉がずれやすいので注意しながらバター液、パン粉をつけて下さい。
※バター液は卵1個分に対する分量です。



記憶力や集中力の維持にも効果があると言われるさんま。しそのさわやかな香りとチーズのkokがよく合います。

風味豊かな生姜ダレに醤油ダレがしみ込んだ肉巻きおにぎりを合わせました。ボリューム満点！大満足の一品です。



生姜焼き風肉巻おにぎり

材料(1人分)

- ・肉巻おにぎり(しょう油) 1袋
- ・たまねぎ 10g
- ・めんつゆ※ 5g
- ・水※ 15g
- ・生姜(チューブ) 3g
- ・ごま 適量
- ・浅葱 3g

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分半加熱します。
- ②たまねぎをスライスし、油をひいたフライパンで炒めます。
- ③②にめんつゆ、水、生姜を加え温めます。 ※めんつゆと水の割合は商品の濃縮割合に合わせて下さい。
- ④さらに①で温めた肉巻きおにぎりを入れ煮詰めます。
- ⑤お皿に盛り付けごまをふり、小口切りに切った浅葱を散らします。



株式会社 大 冷

※掲載の写真は調理例です

Copyright © DAIREI All Rights Reserved. 2020年度版

第50期 株主優待品 原材料・成分値表

※本製品は業務用冷凍食品のため、原材料名・成分値等が製品個包装に記載されておりません。

誠に申し訳ございませんが、各項目につきましては以下内容をご参考ください。

商品名	楽らく骨なしさば	原材料名	さば／クロレラエキス、pH調整剤
規格	60g	保存方法	－18℃以下で保存してください。
主栄養成分(製品100gあたり)		凍結前加熱の有無	加熱してありません。
	計算値	加熱調理の必要性	加熱してください。
熱量(kcal)	325	原料原産国名	ノルウェー、アイスランド、デンマーク
たんぱく質(g)	17.1	加工地	中国
脂質(g)	26.7		
炭水化物(g)	0.4		
水分(g)	54.5		
灰分(g)	1.3		
食塩相当量(g)	0.5		

商品名	楽らく骨なしさんま(結着タイプ)	原材料名	さんま／クロレラエキス、pH調整剤、酵素、(一部にゼラチンを含む)
規格	60g	保存方法	－18℃以下で保存してください。
主栄養成分(製品100gあたり)		凍結前加熱の有無	加熱してありません。
	計算値	加熱調理の必要性	加熱してください。
熱量(kcal)	296	原料原産国名	日本、台湾、韓国、中国
たんぱく質(g)	17.7	加工地	ベトナム
脂質(g)	23.4		
炭水化物(g)	0.4		
水分(g)	57.4		
灰分(g)	1.1		
食塩相当量(g)	0.5		

商品名	肉巻おにぎり(しょう油)	原材料名	米(国産)、豚肉、たれ(しょうゆ、砂糖、醸造調味料、香辛料、でん粉、りんご濃縮果汁、ビーフエキス、オニオンエキス、レモン果汁、食塩、豆板醤)、植物油脂／調味料(有機酸等)、トレハロース、カラメル色素、香料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・りんごを含む)
規格	140g(2個入)	保存方法	－18℃以下で保存してください。
主栄養成分(製品100gあたり)		凍結前加熱の有無	加熱してあります。
	計算値	加熱調理の必要性	加熱してください。(電子レンジ:600w 3分30秒～4分)
熱量(kcal)	216	加工地	日本
たんぱく質(g)	5.2		
脂質(g)	8.1		
炭水化物(g)	28.7		
水分(g)	57.0		
灰分(g)	1.0		
食塩相当量(g)	0.8		