

株主様へ

＼ご送付しました商品の／

おすすめレシピ

★Cooking★



【調理上のご注意】

解凍せずに
凍ったままお使いください



北海道秋さけのちゃんちゃん焼き

北海道秋さけを郷土料理のちゃんちゃん焼きに！
バターのコクと味噌の風味が豊かに香る一品です。



材料(1人分)

- ・ 楽らく骨なし北海道秋さけ…………… 60g(1切れ)
- ・ キャベツ…………… 120g
- ・ 玉ねぎ…………… 30g
- ・ 人参…………… 30g
- ・ しめじ…………… 30g
- ・ バター…………… 5g

〈合わせ調味料〉

- ＊味噌…………… 大さじ1と1/2(27g)
- ＊酒…………… 大さじ1(15g)
- ＊砂糖…………… 大さじ1/2(4.5g)
- ＊みりん…………… 大さじ1/2(9g)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しめじは石づきを落として小房に分けます。キャベツはざく切りにして芯と葉の部分を分けておきます。＊の調味料は合わせておきます。
- ②フライパンを熱しバターを加え、凍ったままの魚を加え両面弱火～中火で焼きます。
- ③両面に焼き色がついたら、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツの芯を加え、蓋をし、蒸し焼きにします。
(目安:弱火～中火で2分程度)
- ④キャベツの葉を加え、合わせておいた調味料をまわしかけ、蓋をして更に蒸し焼きにします。
- ⑤全体に火が通ったら出来上がりです。
※お好みでバターをトッピングしてください。

さばのみぞれ煮

ほどよく脂ののったさばを、
たっぷりの大根おろしでさっぱりと！
生姜の風味が食欲をそそります。



材料(1人分)

- ・ 楽らく骨なしさば…………… 60g(1切れ)
 - ・ 大根…………… 100g
 - ・ 長ねぎ…………… 20g
 - ・ 生姜…………… 3g
 - ・ 薄力粉…………… 小さじ2(8g)
 - ・ 揚げ油…………… 適量
 - ・ 糸唐辛子…………… お好みで
- 〈合わせ調味料〉
- ＊酒…………… 大さじ1(15g)
 - ＊みりん…………… 小さじ2(12g)
 - ◆濃口しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
 - ◆砂糖…………… 小さじ2(6g)

作り方

- ①魚にまんべんなく薄力粉をまぶします。
- ②薄力粉をまぶした魚を熱した油で揚げます。
(目安:170℃4分～)
- ③大根と生姜は皮をむき、それぞれすりおろしておきます。長ねぎはななめ切りにします。
- ④小鍋に＊の調味料を加え、火にかけます。
- ⑤アルコール分が飛んだら◆の調味料と生姜と大根のすりおろしを絞らずに水ごと加えます。
- ⑥②で揚げた魚と長ねぎを加え、たれと絡めます。
- ⑦お皿に盛り付け、お好みで糸唐辛子を飾ります。



株式会社 大 冷

※掲載の写真は調理例です。

Copyright ©DAIREI All Rights Reserved. 2021年度版



鉄板焼ハンバーグ(チーズトマトソース) × 彩り野菜のソテー

材料(1人分)

- ・鉄板焼ハンバーグ(チーズトマトソース) …… 1袋
- ～付け合わせ～
- 《彩り野菜のソテー》
- ・にんにく(みじん切り) …………… 2g
- ・ズッキーニ(角切り) …………… 25g
- ・たまねぎ(角切り) …………… 25g
- ・赤、黄パプリカ(角切り) …… 各20g
- ・人参(角切り) …………… 20g
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1(12g)
- ・塩、こしょう …………… 適量
- ・パセリ(みじん切り) …………… 適量

作り方:

- ①鉄板焼ハンバーグ(チーズトマトソース)を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。
- ②鍋で人参を水からゆで、柔らかくなるまで煮ます(下ゆで)。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを加え香りが出てきたら、それ以外の野菜を加え、しんなりするまで炒めます。
- ④塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤野菜のソテーをお皿に盛り付け、ハンバーグを上のにせパセリを散らします。



鉄板焼ハンバーグ(デミグラスソース) × じゃがいものガレット

材料(1人分)

- ・鉄板焼ハンバーグ(デミグラスソース) …… 1袋
- ～付け合わせ～
- 《じゃがいものガレット》
- ・じゃがいも …………… 30g
- ・薄力粉 …………… 小さじ1/2(2g)
- ・シュレッドチーズ …………… 15g
- ・塩、こしょう …………… 適量
- ・オリーブオイル …………… 小さじ2(8g)

作り方

- ①鉄板焼ハンバーグ(デミグラスソース)を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。
- ②じゃがいもは皮をむき、芽を取り、千切りにします。
- ③ボウルに千切りにしたじゃがいも、薄力粉、シュレッドチーズ、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせます。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、温まったら
- ③のじゃがいもを円形になるよう並べ、両面焼きます。
- ⑤お皿にバランスよくじゃがいものガレット、ハンバーグを並べ、ハンバーグの上に温泉卵をのせます。



鉄板焼ハンバーグ(和風おろしソース) × 3種のきのこソテー

材料(1人分)

- ・鉄板焼ハンバーグ(和風おろしソース) …… 1袋
- ～付け合わせ～
- 《3種のきのこソテー》
- ・しいたけ …………… 30g
- ・えのき …………… 30g
- ・しめじ …………… 30g
- ・サラダ油 …………… 大さじ1(12g)
- ・塩、こしょう …………… 適量
- ・大葉(千切り) …………… 1枚
- ・大根おろし …………… 20g

作り方

- ①鉄板焼ハンバーグ(和風おろしソース)を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。
- ②きのこはそれぞれ軸をとり、しいたけは薄切り、えのきは3cm幅に切り、しめじは小房に分けます。
- ③フライパンに油をひき、きのこを加え炒めます。
- ④塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤きのこを盛り付け、ハンバーグ、大根おろしの順にのせ、大葉を飾ります。

第51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。

商品コード	11296	1047	44446	44447	44448
商品名	楽らく骨なし北海道秋さけ	楽らく骨なしさば	鉄板焼ハンバーグ(チーズトマトソース)	鉄板焼ハンバーグ(デミグラスソース)	鉄板焼ハンバーグ(和風おろしソース)
規格	60g	60g	140g	140g	140g
栄養成分(100g当たり)					
熱量(Kcal)	133	294	188	185	177
たんぱく質(g)	22.2	17.1	8.8	8.1	8.0
脂質(g)	4.1	26.7	10.8	10.3	9.9
炭水化物(g)	0.1	0.4	12.8	13.7	12.9
水分(g)	72.2	54.5	66.2	66.4	67.7
灰分(g)	1.4	1.3	1.4	1.5	1.5
食塩相当量(g)	0.4	0.5	1.0	1.0	1.0
原材料名	秋さけ／クロレラエキスを、pH調整剤	さば／クロレラエキスを、pH調整剤	玉ねぎ(国産)、豚肉、つなぎ(パン粉、卵白、でん粉)、豚肉調製品(豚肉、香辛料)、豚脂、ソテーオニオン、牛乳、トマトケチャップ、砂糖、食塩、香辛料/加工デンプン、香料、カロチノイド色素、トマトソース(トマトペースト、砂糖、食塩、にんにくペースト、醸造酢、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、調味料(アミノ酸))、具(ブロセスターズ/乳化剤、安定剤(ローカストビーンガム、セルロース))、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)	玉ねぎ(国産)、豚肉、つなぎ(パン粉、卵白、でん粉)、豚肉調製品(豚肉、香辛料)、豚脂、ソテーオニオン、牛乳、トマトケチャップ、砂糖、食塩、香辛料/加工デンプン、香料、カロチノイド色素、デミグラスソース(トマト、水あめ、牛乳、砂糖、動物油脂、食塩、醸造酢、酵母エキス、オニオンエキス、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、カラメル色素、酒精、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na)(国内製造)、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉を含む)	玉ねぎ(国産)、豚肉、つなぎ(パン粉、卵白、でん粉)、豚肉調製品(豚肉、香辛料)、豚脂、ソテーオニオン、牛乳、トマトケチャップ、砂糖、食塩、香辛料/加工デンプン、香料、カロチノイド色素、ソース(だいこん、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、醸造酢、たん白加水分解物、みりん、食塩、ガーリックペースト、オニオンエキス/増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、加工デンプン、酒精、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)
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。	-18℃以下で保存してください。	-18℃以下で保存してください。
凍結前加熱の有無	加熱してありません。	加熱してありません。	加熱してありません。	加熱してありません。	加熱してありません。
加熱調理の必要性	加熱してください。	加熱してください。	加熱してください。	加熱してください。	加熱してください。
原料原産地名	日本	ノルウェー、アイスランド、デンマーク	—	—	—
加工地	中国	中国	日本	日本	日本