Let's Cooking

株主様へ ご送付しました商品の

おすすめレシピ

レモンの香りが爽やかな、ごちそうメニューです。

さわらのレモンガーリックソテー

使用した商品はコチラ！

楽らく骨なしさわら





材料（1人分）

- 楽らく骨なしさわら …… 1切
- アスパラ …… 2本
- ミニトマト …… 2個
- サニーレタス …… 1枚
- 紫たまねぎ（お好みで） …… 少々
- レモン果汁 …… 小さじ1
- バター …… 10g
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 適量
- にんにく …… 1片
- 塩 …… 少々

作り方

1. 楽らく骨なしさわらを半解凍します。
2. アスパラを茹で、紫たまねぎを薄くスライスして水にさらしておきます。ミニトマトを4等分にカットし、サニーレタスは洗って一口大にちぎります。
3. にんにくを薄くスライスします。
4. 半解凍した楽らく骨なしさわらの水気をふき取り、両面に塩を振って小麦粉をまぶします。
5. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくを入れ、香りが立つまで熱します。
6. バターを溶かし、楽らく骨なしさわらの皮面を下にして焼きます。
7. ひっくり返してもう片面を焼き、ほぼ火が通ったら弱火にし、レモン果汁を振り入れます。
8. ソースがなじみ完全に火が通ったら、お皿に盛り付けます。②で準備しておいた付け合わせの野菜を添えて完成です。

イメージは「にしんそば」。手軽にたんぱく質を！

簡単のせるだけ！鯖そば

使用した商品はコチラ！

朝楽 骨なしさばみりん焼

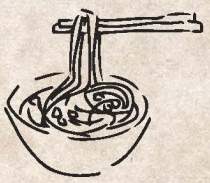


材料（1人分）

- 朝楽 骨なしさばみりん焼 …… 2切
- めんつゆ（3倍濃縮） ……50cc
- 水 …… 300cc
- 長ねぎ …… 20g
- かまぼこ ……2～3切
- 蕎麦 …… 1人前

作り方

1. 朝楽 骨なしさばみりん焼を自然解凍します。
2. 長ねぎを小口切りにします。
3. めんつゆと水を合わせます。温かい汁の場合は火にかけて温めます。
4. 器に蕎麦とつゆを入れ、骨なしさばみりん焼・長ねぎ・かまぼこを乗せて完成です。





簡単アレンジでちょっぴり華やかに！

楽々パーティいなり

Point
おもてなしや
ランチに！



使用した商品はコチラ！

いなり寿司



材料（1人分）

- いなり寿司……3～4個
- マグロ……30g
- サーモン……30g
- 卵……1個

作り方

❶いなり寿司を表記通りに調理します。
❷卵焼きを作ります。（味付けはお好みで）
❸マグロ・サーモン・卵焼きを約1cm角のサイコロ状にカットします。
❹いなり寿司を半分にカットします。
❺③を④の上にのせ、盛り付けて完成です。



第56期　株主優待品　原材料・成分値表

商品コード	1184	2171	44361
商品名	楽らく骨なしさわら	朝楽 骨なしさばみりん焼（自然解凍）	いなり寿司
規格	60g	150g（10枚入）※1枚約15g	480g（12個入）※1個約40g
栄養成分（100g当たり）			
熱量（Kcal）	160	245	187
たんぱく質（g）	20.0	20.3	5.2
脂質（g）	9.7	18.7	5.6
炭水化物（g）	0.1	6.2	30.6
水分（g）	68.5	52.3	57.2
灰分（g）	1.7	2.5	1.4
食塩相当量（g）	0.4	1.6	1.0
原材料名	さわら／クロレラエキス、pH調整剤	さば、砂糖、酒、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、みりん、食塩、白ごま、食用油脂／ソルビトール、加工デンプン、キシロース、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、乳化剤	酢飯〔米（国産）、すし酢（糖類、醸造酢、食塩）〕、味付油揚げ（油揚げ、砂糖、しょうゆ、醸造酢、でん粉）（国内製造）／着色料（カラメル、紅麹、クチナシ）、調味料（アミノ酸）、（一部に小麦・大豆を含む）
アレルゲン物質（29品目）	無し	小麦、ごま、さば、大豆	小麦、大豆
原産地	さわら：中国、韓国	さば：中国	米：日本、味付油揚げ：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	中国	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。	自然解凍又は流水解凍してお召し上がりください。温めても美味しくお召し上がりいただけます。	湯せん・蒸し／冷凍で袋のまま約30～40分加熱、電子レンジ／冷凍のまま袋に数か所小穴を開け、600Wで約10分加熱してください。

〈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。

株式会社 大冷

※掲載の写真は調理例です。

Copyright ©DAIREI All Rights Reserved. 2026年度版