

株主様へ

ご送付しました商品の



おすすめレシピ



ほどよく脂ののった秋さけを使用し、ポテトグラタンにしました！ 秋さけとほうれん草のポテトグラタン



とろ〜り濃厚
クリーミー!!



使用した商品はコチラ！

楽しく骨なしさば



材料(1人分)

- ・楽しく骨なしさば…………… 1切
 - ・片栗粉…………… 大さじ2
 - ・なす…………… 40g
 - ・トマト…………… 80g
 - ・大葉…………… 1枚
 - ・揚げ油…………… 適量
- 〈合わせ調味料〉
- * ポン酢…………… 大さじ1
 - * ごま…………… 少々
 - * 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① さばを半解凍してから一口大に切り、片栗粉をまぶします。
- ② なすはヘタを取り、三箇所縦に皮を剥き乱切りにします。トマトはヘタを取り横に半分に切り、さらに6等分します。大葉は千切りにします。
- ③ 耐熱ボウルに*の調味料を加え、電子レンジで加熱し冷やしておきます。目安：600W約30秒
- ④ 鍋に油を入れ熱し、①となすをそれぞれ中温(170~180℃)で揚げます。目安：なす約1分、さば約2分
- ⑤ ボウルにトマト、③、④を加えよくからめます。
- ⑥ お皿に盛り付け、上に大葉のをせます。

使用した商品はコチラ！

楽しく国産骨なし秋さけ



材料(1人分)

- ・楽しく国産骨なし秋さけ…………… 1切
- ・玉ねぎ…………… 50g
- ・じゃがいも…………… 120g
- ・ほうれん草…………… 50g
- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・バター(有塩)…………… 10g
- ・小麦粉(薄力粉)…………… 小さじ1
- ・牛乳…………… 120g
- ・顆粒コンソメ…………… 1g
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう(白)…………… 少々
- ・ピザ用チーズ…………… 30g
- ・パセリ…………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにします。じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、5mm幅の薄切りにします。ほうれん草は根を切り3cm幅に切ります。
- ② ①を耐熱ボールに入れ、電子レンジで加熱します。目安：玉ねぎ+ほうれん草 600W約2分 / じゃがいも 600W約5分
- ③ 秋さけを半解凍し、一口大に切ります。
- ④ フライパンにサラダ油、バターを加え熱し、③を入れて焼きます。
- ⑤ さらに②を加え炒めます。
- ⑥ 小麦粉を全体にふり、さらに炒めます。
- ⑦ 粉っぽさがなくなったら牛乳、コンソメを加えて混ぜ合わせながら中火で熱します。とろみがついたら塩・こしょうで味を調え、火から下ろします。
- ⑧ 耐熱皿に⑦を入れ、ピザ用チーズを散らします。
- ⑨ 200℃のオーブンで約15分程焼きます。
- ⑩ チーズに色がついたら取り出し、パセリを散らします。

たんぱく質、DHA、EPAなど栄養豊富なさばを夏野菜でさっぱりと！ さばの唐揚げと夏野菜のぽん酢和え



夏バテ予防にピッタリ！

グラスに盛り付けるだけで、おうちで簡単パフェが完成！
カスタードワッフルと桃のパルフェ



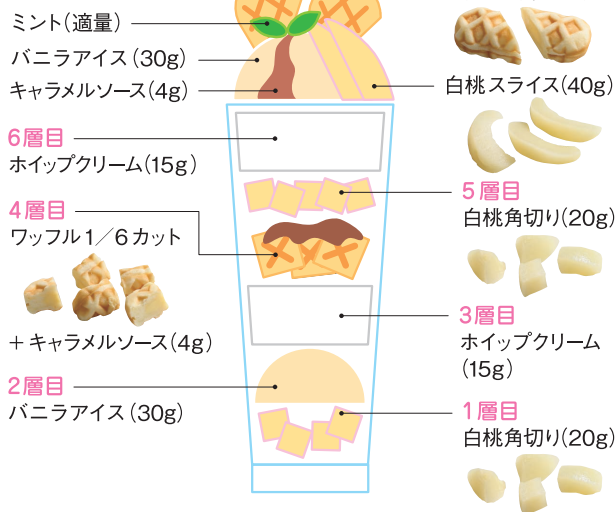
材料(1人分)

- ・ミニパックカスタードワッフル …………… 2個
- ・白桃缶詰 …………… 80g
- ・ホイップクリーム …………… 30g
- ・バニラアイス …………… 60g
- ・キャラメルソース …………… 8g
- ・ミント …………… 適量

作り方

- ①白桃の半分を角切り、半分をスライスに切ります。
- ②ワッフルは1つを6等分、1つを斜めに半分に切ります。
- ③順にグラスに盛り付けます。
※下図参照

最上層



第54期 株主優待品 原材料・成分値表

商品コード	11267	1047	44478
商品名	楽らく国産骨なし秋さけ	楽らく骨なしさば	ミニパックカスタードワッフル
規格	60g	60g	600g (20個入) ※1個約30g
栄養成分(100g当たり)			
熱量 (Kcal)	133	294	299
たんぱく質 (g)	22.2	17.1	5.8
脂質 (g)	4.1	26.7	11.4
炭水化物 (g)	0.1	0.4	44.1
水分 (g)	72.2	54.5	38.2
灰分 (g)	1.4	1.3	0.5
食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.2
原材料名	秋さけ(北海道)/クロレラエキス、pH調整剤	さば/クロレラエキス、pH調整剤	ミックス粉(砂糖、小麦粉、脱脂粉乳)(国内製造)、卵白、フラワーペースト〔植物油脂、水あめ、しょ糖型液糖、乳調製品(砂糖、全粉乳、植物油脂)、ホエイパウダー、バター、乳清たん白、小麦粉、でん粉、乾燥卵白、砂糖、加糖卵黄、食塩〕、全卵、植物油脂/乳化剤、加工デンプン、グリシン、香料、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、着色料(V.B2、カロチン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
アレルゲン物質(28品目)	さけ	さば	小麦、卵、乳成分、大豆
原産地	秋さけ:北海道	さば:ノルウェー、アイスランド、デンマーク	ミックス粉:日本、フラワーペースト: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	日本	中国	日本
調理方法	冷凍のまま加熱してお召し上がり下さい。	冷凍のまま加熱してお召し上がり下さい。	常温で約1時間解凍。又は電子レンジ(500W)で1個あたり約40秒加熱して下さい。

〈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. 2024年度版