

美味 まるごと魚三昧

3月

いつもご利用いただき有難うございます。

「美味まるごと魚三昧」では毎月骨まで美味しい魚惣菜をお届けしております。

今月もどうぞお楽しみくださいませ。

かんたん アレンジレシピ

★①「さば香味焼き」を使ったさばサンド



①さば香味焼き



■材料(2人前)

- ★①の「さば香味焼き」……………2切れ
※あらかじめ商品は温めてお使いください。
- イングリッシュマフィン……………2個
- レタス……………2枚
- トマトの輪切り(5mm幅)……………2枚
- 玉ねぎスライス……………1/4個
- A【マヨネーズ大さじ2、粒マスタード小さじ2、
ディル(刻む)2枝】

■作り方

- ①イングリッシュマフィンは半分に割って軽くトーストしておく。玉ねぎは水にさらしておく。
- ②半分のイングリッシュマフィンにレタス、トマト、水を切った玉ねぎ、★、Aをのせて半分のパンで挟む。

もっと手軽に！ ちょい足しレシピ



④さんま
ごま味噌煮

ちょい
足し!



七味



七味をかけてピリ辛に!

《商品のお取り扱い方について》

※本品は冷凍食品ですので、商品到着後すぐに冷凍庫に保管してください。

※加熱後、熱くなっていますので、お取り扱いにご注意ください。

※焼き魚の骨は取っていますが、まれに残ることもございます。

※原料事情により内容変更となる場合がございます。ご了承ください。

※味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分の数値がチラシ表示と差異が生じている場合がございます。ご了承ください。



今月のメニューと調理方法は
裏面をご覧ください。

来月の
おすすめ
メニュー

あじごま油かけ

ごま油がとても良い香り！
あじとねぎとごま油が絶妙な味わいを演出し
ご飯がすすむ一品です。・・・お楽しみに！



美味 まるごと魚三味 3月

★…表面でかんたんアレンジレシピをご紹介します！

✓ 食べたらチェックしましょう！

(例)

✓ 1袋目
2袋目
3袋目
4袋目

食べた数をチェックすると残りがわかりやすくなります。
(20袋版のお客様は2袋目まで、40袋版のお客様は4袋目まで)

① さば香味焼き

栄養成分表示 (40gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	142 kcal	8.4 g	11.1 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	0.3 g	120 mg	0.3 g

醤油の香ばしさが、脂のりの良い
さば全体に伝わった一品です。

② さわら西京焼き

栄養成分表示 (40gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	79 kcal	8.0 g	3.6 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	2.7 g	148 mg	0.4 g

西京味噌でしっとりと仕上げた
上品なさわらの食感を堪能ください。

③ たらねぎ寄せ煮

栄養成分表示 (50gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	60 kcal	9.1 g	0.1 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	5.2 g	205 mg	0.5 g

かつおと昆布の出汁を効かせたタレに
ネギを加え、風味良く煮つけました。

④ さんまごま味噌煮

栄養成分表示 (50gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	135 kcal	9.1 g	6.8 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	7.8 g	197 mg	0.5 g

煎り胡麻たっぷりの濃厚な味噌ダレで、
さんまを美味しく煮つけました。

⑤ 太刀魚塩焼き

栄養成分表示 (40gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	126 kcal	7.8 g	9.9 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	0.0 g	229 mg	0.6 g

太刀魚の旨味が感じられるのは、
塩焼きが一番です。

⑥ めばるみりん焼き

栄養成分表示 (40gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	57 kcal	6.7 g	1.3 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	4.0 g	152 mg	0.4 g

しっかり焼き上げためばるに、
甘口のみりん醤油を絡めました。

⑦ ホッケ照り焼き

栄養成分表示 (40gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	63 kcal	6.5 g	1.6 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	4.9 g	301 mg	0.8 g

大きなホッケを切身にし、
照り良くこんがり焼き上げました。

⑧ 金目鯛甘辛煮

栄養成分表示 (50gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	102 kcal	7.9 g	3.8 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	7.8 g	325 mg	0.8 g

醤油に砂糖、みりんを加え甘辛く煮つけました。
骨まで柔らかく食べられます。

⑨ かわいい生姜煮

栄養成分表示 (50gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	67 kcal	8.6 g	0.4 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	6.5 g	341 mg	0.9 g

生姜風味がかれのいの中まで、
しっとりしみ込んでいます。

⑩ あじおろし煮

栄養成分表示 (50gあたり)



1袋目	エネルギー	たんぱく質	脂質
2袋目	81 kcal	9.4 g	2.3 g
3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
4袋目	4.7 g	340 mg	0.9 g

大根おろしをたっぷり入れて、
さっぱりとした旨味が広がります。

【調理方法】 電子レンジ 皿に移しラップをかけ、500Wで約2分間加熱してください。

湯せん パックのまま沸騰したお湯に入れ中火にし約4分間加熱してください。