

美味 まるごと魚三昧

8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

★ ⑩「金目鯛生姜煮」を使った
炊き込みご飯



⑩金目鯛生姜煮



■ 材料(2~3人前)

- ⑩の「金目鯛生姜煮」……2袋
※あらかじめ商品は温めてお使いください。
- お米 …………… 2合
- 生姜 …………… お好みの量

■ 作り方

- ① お米を研ぎ、炊飯器に2合分の目盛まで水を入れる。その中に生姜の千切り、「金目鯛生姜煮」をタレごと入れて炊飯する。
- ② 炊き上がったら魚の身をほぐし、混ぜ込んだら出来上がり。



《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

さんまもみじおろし煮

秋はやっぱりさんまの季節！
紅葉のようなもみじおろしを添えて、
さっぱりといただける一品です。…お楽しみに！



美味 8月

まるごと魚三味

★…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

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。 2袋目

(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) 3袋目

4袋目

① 赤魚粕焼き 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	60 kcal	7.2 g	1.4 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	3.3 g	156 mg	0.4 g

白身でたんぱくな赤魚を焼き上げ酒粕タレで仕上げました。酒粕の風味が味わえる一品です。

② さばねぎ味噌煮 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	159 kcal	8.3 g	10.6 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	5.8 g	285 mg	0.7 g

ねぎの風味が味噌にとけ込み、脂のりの良いさばの旨味を引き立てます。

③ あじ照り焼き 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	72 kcal	8.5 g	2.0 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	4.0 g	275 mg	0.7 g

しょう油に砂糖、みりんを混ぜた照りの良いタレをかけました。見た目も旨さも抜群です。

④ ホキ西京焼き 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	46 kcal	7.0 g	0.6 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	2.6 g	182 mg	0.5 g

身の柔らかな白身魚のホキを焼き上げ、味噌タレで味付けしました。

⑤ いわしトマトソース煮 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	88 kcal	9.2 g	3.3 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	4.5 g	237 mg	0.6 g

いわしを洋風トマトソースで煮つけに仕上げました。お子様にもおすすめです。

⑥ たらごま醤油焼き 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	50 kcal	8.3 g	0.3 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	3.1 g	141 mg	0.4 g

くせのないたらごの切り身を焼き上げ、いりごま入りのしょう油タレで香ばしく仕上げました。

⑦ かわいい柚子煮 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	64 kcal	8.5 g	0.4 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	6.0 g	231 mg	0.6 g

出汁を効かせた薄味のタレに柚子を加え、上品な香りの味に仕上げました。

⑧ さんまあんかけ甘酢 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	116 kcal	8.6 g	6.3 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	4.8 g	231 mg	0.6 g

圧力釜で骨まで軟らかく炊いたさんまに、程良い酸味の甘酢あんをかけました。

⑨ さわら中華ソース 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	73 kcal	6.9 g	3.2 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	3.1 g	172 mg	0.4 g

醤油ベースにネギ、酢、生姜、ごま油、豆板醤などを混ぜた中華風ソースで味付けしました。

⑩ 金目鯛生姜煮 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	95 kcal	7.9 g	3.8 g
	3袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	4袋目	6.5 g	320 mg	0.8 g

金目鯛を生姜風味で甘辛く仕上げました。骨までまるごと食べられます。

【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。