

冬のぽかぽかおしび

ホッ

ホッ



SOUP
BREAK



ぶり大根



材料

大根輪切り	: 140g
ぶり(切り身)	: 2切れ
○料理酒	: 50ml
○みりん	: 25ml
○濃い口しょうゆ	: 大さじ1と1/2
○砂糖	: 大さじ1/2
ゆずの皮千切り	: お好みで

使用材料



産地 : 中国
 荷姿 : 500g×20袋
 規格 : 個数30個、直径5cm以上、
 厚み2cm

賞味期限 : 製造後24ヶ月

レシピ

- ① 大根を水に被るくらいの水に入れて約5分程煮る。
ぶりは熱湯にサッと通して表面の色が変わったらすぐに取り出す。
- ② 鍋に○調味料を入れてひと煮立ちしたら、大根を入れて落とし蓋をし中火で約10分火にかける(約5分程で裏返す)。
- ③ ②にぶりを入れ、落とし蓋をして焦げないように約10分程火にかけて完成。
お好みで柚子皮をのせて完成。

大根柚子こしょうサラダ



ホッ

材料

大根千切り	: 150g
○オリーブ油	: 1/2
○柚子胡椒	: 1/3
○ねぎ(小口切り)	: 適量
○塩	: 少々
○一味唐辛子	: お好みで

使用材料



産地 : 中国
 荷姿 : 500g×20袋
 規格 : 直径4mm長さ、
 (長辺) 50mm

賞味期限 : 製造後24ヶ月

レシピ

- ① 大根に塩を少々振って混ぜ合わせ、電子レンジ600W3分半ほど加熱し、冷蔵庫で冷やした後、水気を絞る。
- ② ○材料を合わせ、ねぎと①を加えて和える。
- ③ 器に②を盛り付け、お好みで一味唐辛子を振りかけて完成。

小松菜の辛子和え



材料

小松菜カット (無加熱摂取)	: 150g
濃い口しょうゆ	: 小さじ1と1/2
砂糖	: 小さじ1
からし	: 小さじ1/2
水	: 大さじ2/3
鰹節	: お好みで

使用材料



産地	: 中国
荷姿	: 500g×20袋
規格	: 長さ(長辺)3~5cm
賞味期限	: 製造後24ヶ月

レシピ

- ① 小松菜を解凍する。
- ② 全ての調味料(鰹節以外)を混ぜ合わせ、①と和える。
- ③ お好みで鰹節をトッピングして完成。

ほうれん草の にんにく塩麴和え



ホッ

材料

ほうれん草カット (無加熱摂取)	: 150g
にんにくの実	: 30g
サラダ油	: 適量
塩麴	: 小さじ2

使用材料



産地	: 中国	: 中国
荷姿	: 500g×20袋	: 1kg×10袋
規格	: 長さ(長辺)1~3cm	: ー
賞味期限	: 製造後24ヶ月	: 製造後24ヶ月

レシピ

- ① ほうれん草を解凍する。
- ② フライパンにサラダ油を引き、にんにくの実を炒めて火を止める。
- ③ ②に①のほうれん草と塩麴を加えて混ぜ合わせれば完成。

白菜ベーコンの 甘酒スープ



材料

白菜カット	: 50g
ベーコン	: 1枚
甘酒	: 200ml
水	: 大さじ1
コンソメ	: 小さじ1/2
塩	: 少々
胡椒	: 少々

レシピ

- ① ベーコンを1cm角にカットする。
- ② 全ての材料(塩胡椒以外)を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に塩胡椒を加えて味を調えれば完成。

使用材料



産地	: 中国
荷姿	: 1kg×10袋
規格	: 長さ(長辺)3~5cm
賞味期限	: 製造後24ヶ月

れんこんと舞茸の バターポン酢炒め



ホッ

材料

れんこんスライスM	: 160g
舞茸	: 80g
片栗粉	: 大さじ1
〇ポン酢	: 大さじ3
〇砂糖	: 小さじ1
〇にんにくおろし	: 小さじ1
〇バター	: 10g

レシピ

- ① れんこんに片栗粉をまぶす。
- ② 舞茸は、一口大程度に裂く。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、①を炒める。
- ④ ③に火が通ったら②と〇を加えてさらに炒め、全体に火が通ったら完成。

使用材料



産地	: 中国
荷姿	: 500g×20袋
規格	: 直径50~65mm、 厚み8~10mm
賞味期限	: 製造後24ヶ月