

秋の味覚  
大満喫

# 鮭とさつまいもの クリームシチュー



材料(5人分) 1食・276kcal

- 北海道シチュー(クリーム).....90g
- 生鮭.....3切
- 白ワイン.....大さじ2
- 玉ねぎ.....中1と1/2個
- ぶなしめじ.....100g
- さつまいも.....1/2本
- ブロッコリー.....1/2株
- バター.....大さじ1
- 水.....650ml
- 牛乳.....100ml

作り方

- 生鮭は1切れを3~4つに切り、白ワインを振りかけて蒸し煮し、骨と皮を取り除く。
- 玉ねぎは一口大に切る。ぶなしめじは小房に分ける。さつまいもは厚めの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 厚手の鍋にバターを熱し、②の玉ねぎ、ぶなしめじを炒める。水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火で約10分煮込む。さつまいもを加えてさらに約5分煮る。
- いったん火を止め、北海道シチュー(クリーム)のルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- 牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①の鮭、②のブロッコリーを加えてひと煮立ちさせたらできあがり。

この商品を使っ  
北海道産生乳100%の生クリームとナチュラルチーズを使った、とてもクリーミーなシチューです。  
\*ハウス 北海道シチュー(クリーム) 180g

旬の鮭と、ほくほくサツマイモがクリーミーなシチューと絡み合っ  
て絶妙な美味しさ!  
秋にぴったりのメニューです。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# 秋鮭としめじのトマトパッツア



材料(2人分) 1食・242kcal

- 基本のトマトソース.....1缶
- ミニトマト.....6個
- 生鮭.....2切
- 黒こしょう.....少々
- キャベツ.....1/8個
- イタリアンパセリ.....少々
- しめじ.....1パック

作り方

- キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- フライパンに基本のトマトソースを入れる。
- ②の中に材料を並べる。
- ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
- 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらしてできあがり。

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。  
\*カゴメ 基本のトマトソース 295g

# 野菜のさんま巻きサラダ



材料(2人分) 1食・558kcal

- さんま.....2尾
- パセリ.....適量
- 玉ねぎ.....1/4個
- パン粉.....少々
- にんじん.....1/4本
- テイステッドレッシング(イタリアン).....適量
- プチトマト.....4個

作り方

- さんまは三枚におろし、縦半分に切って、テイステッドレッシング(イタリアン)をかけて下味をつける。
- 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ①のさんまに②のをせて巻き、ようじでとめる。
- ③とプチトマトを耐熱容器に並べ、パン粉と刻んだパセリをふりかけ、オーブントースターで約8分焼く。ようじを取り、テイステッドレッシング(イタリアン)をかけてできあがり。

ベーコンの香りとうま味をいかし、エキストラバージンオリーブオイルの風味で味わい深く仕上げました。  
\*キュービー テイステッドレッシング(イタリアン) 210ml

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

秋の味覚  
大満喫

# 豚肉と秋の味覚の 塩どんぶり



材料(1人分) 1食・816kcal

- ご飯.....丼1杯
- 豚薄切り肉.....80g
- 茄子.....1/4本
- きのこ(しめじ、まいたけなど).....50g
- にんじん.....少々
- 青ねぎ.....少々
- 温泉玉子.....1個
- 胡麻油.....適宜
- 塩焼そばソース.....大さじ2~3

作り方

- 豚薄切り肉は一口大に切り、塩焼そばソース大さじ1をからめておく。
- 茄子は乱切り、にんじんは短冊切り、きのこは石づきをとって小房に分けておく。
- フライパンに胡麻油を熱し、豚肉、茄子、にんじん、きのこを炒め、火が通ったら残りの塩焼そばソースを加えて仕上げる。
- 器にご飯を盛り、③と温泉玉子を乗せ、青ねぎを散らしてできあがり。

この商品を使っ  
にんにくが利いており、またレモン果汁入りでさっぱりとした塩味の炒め物に最適で便利な塩系ダレです。  
\*オタフク 塩焼そばソース 300g

秋の味覚がぎゅーりつまったどんぶりです。手軽に作れるので、忙しい主婦の応援レシピです。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# きのこの炊き込み御飯



材料(4人分) 1食・575kcal

- 米.....3カップ
- 油揚げ.....1枚
- まいたけ.....1パック
- しめじ.....1パック
- 水.....3カップ
- 割烹白だし.....大さじ5
- にんじん.....適量
- ぎんなん.....20粒

作り方

- 米は洗ってザルに上げ、30分おいて水きりをする。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、みじん切りにする。まいたけ、しめじは根元を切り、小房に分ける。
- 炊飯器に①の米、Aを入れて混ぜ、表面を平らにし②の油揚げ・まいたけ・しめじの順に散らして普通に炊く。
- にんじんは薄切りにして、いちょう型で抜いてゆでる。ぎんなんはゆでてから薄皮をむく。
- ご飯が炊けたら④を加えてできあがり。

削りたての良質なかつお節を原料にヤマキ独自の抽出法でとった「鯉一番だし」のみを使用した、濃縮液体だし。  
\*ヤマキ 割烹白だし 400ml

# きのこことベーコンのラー油パスタ



材料(2人分) 1食・561kcal

- スパゲッティ.....200g
- エリンギ.....2本
- しめじ.....80g
- ベーコン.....3枚
- 俺たちのおかずラー油.....小さじ4
- 塩.....少々
- ブラックペッパー(あらびき).....少々

作り方

- エリンギは半分の長さに切り、さらに縦半分に切って薄切りにし、しめじは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- スパゲッティはたっぷりのお湯に塩(分量外)を多めに入れてゆではじめる。
- フライパンに俺たちのおかずラー油を入れて火をつけ①を加えて炒める。具材に火が通ったらスパゲッティのゆで汁大さじ4を加える。
- ③にスパゲッティを加えて全体を混ぜ合わせ、塩とブラックペッパーで味を調えてできあがり。

たっぷり具が詰まった辛さ控えめのラー油です。万能調味料的にたっぷり「おかず」感覚でご使用頂けます。  
\*S&B 俺たちのおかずラー油 110g

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。