

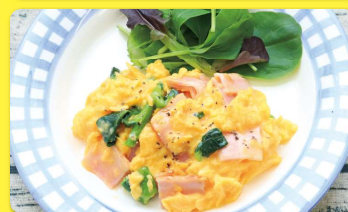
Hoppeta

VOL.45 2026 SPRING

パンが主役！パンと楽しむ簡単おかずレシピ

VOL.45  
2026  
SPRING

おすすめ冷凍パンと  
パンに合うおかず・  
スープメニュー！



ほっぺた  
Hoppeta

パンが  
主役！

パンと楽しむ

簡単おかず  
レシピ



外食、中食、宿泊等、全業態向けに  
食べる人にも作る人にも「ほっぺた」がゆるみ  
笑顔になっていただけるような  
メニューをご提案します。

ヘルスケアフード業態を中心に  
簡単オベーションで栄養価に配慮した、  
食べる人にも作る人にも  
「やさしい」メニューをご提案します。

旬の食材を使った  
春の彩りメニュー  
・春の神ウマ中華  
・ぷるるん生えびの  
業態別アレンジ  
・簡単調理で  
人手不足をお助け！



Bread



尾家産業  
Webカタログ  
公開中!!



レシピサイトは  
こちらから!!



行事食メニュー  
公開中!!



アレルギー表記について



使用商品は場合により商品規格等を変更する場合がございます。  
予めご了承ください。



尾家産業株式会社

2026年1月発刊

パンが主役!

# パンと楽しむ

## 簡単おかずレシピ

おすすめ  
パン  
1



### タカキベーカリー TFフルーツブレッド 冷凍

ドライフルーツやナッツをぎっしり詰め込んだ発酵菓子です。かみしめるほどに、フルーツの甘酸っぱさとナッツの香ばしさが広がります。



- 規格/入数: 1個/12個
- 賞味期間: 365日
- 商品コード: 5987245
- アレルゲン: 麦 卵

おすすめ冷凍パンに合う美味しい「おかず」と「スープメニュー」をご提案いたします。

### + おかず 15分



#### バジルチーズチキンのサラダ仕立て

パンの甘さ×チキン・チーズのしっとり×バジルの香りのバランスで、デザート系パンが主役の食事に!

- 材料(1人分)
- マルハニチロ スチームチキン(むね) 180g
  - ベビーリーフ 20g
  - ミニトマト 20g
  - キューピー バジル＆チーズドレッシング 20g
  - 丸源飲料工業 カットフルーツ レモンスライスIQF 南アフリカ産 5g
  - 東洋ナッツ食品 トッピングミックスナッツ 2g
- 作り方
- ①チキンを素揚げする。
  - ②器にベビーリーフ、①、ミニトマト、レモンを盛る。
  - ③バジル＆チーズドレッシングをかけ、トッピングミックスナッツをトッピングする。

価格(2人分): 約328円 カロリー: 約380kcal アレルゲン: 麦 卵 乳 鶏 落

### + スープ 3分



トマト、玉ねぎ、レッドベルペッパーなどの野菜をベースにしたスープに、セミドライトマトのオイル漬けや枝豆、レモンを添えて、さっぱりと仕上げました。

#### トマトの冷製スープ

ここが合う! トマトの酸味がフルーツブレッドの甘み・洋酒感を引き締めます!

- 材料(1人分)
- エム・シーシー食品 冷製スープガスパチョ 120g
  - カゴメ セミドライトマト スモールカット 3g
  - 神楽 むき枝豆 中国産 1個
  - レモン 適量

作り方

器にガスパチョを注ぎ、セミドライトマト、むき枝豆、薄くスライスし、適当な大きさにカットしたレモンをトッピングする。

価格(1人分): 約102円 カロリー: 約34kcal アレルゲン: なし

おすすめ  
パン  
2



### タカキベーカリー TFイングリッシュマフィン 冷凍

どんな具材とも相性が良い、万能なパンです。トーストすることでより層香ばしさが際立ちます。



- 規格/入数: 62g×6/9袋
- 賞味期間: 365日
- 商品コード: 4179855
- アレルゲン: 麦 卵 乳

おすすめ  
パン  
3



### デルソーレ 小さな四角いフォカッチャ(約25g) 冷凍

主食からスイーツまで、幅広く使えます。自然解凍で使用でき、軽く温めるとよりもちりします。



- 規格/入数: 10枚/16袋
- 賞味期間: 365日
- 商品コード: 5937806
- アレルゲン: 麦

+ おかず 10分



ベーコンと菜の花を合わせた食べ応えのあるスクランブルエッグです。

#### 菜の花とベーコンエッグのガリバタ風味

ここが合う! トーストした香ばしいイングリッシュマフィンと、ガリバタ風味のスクランブルエッグの相性は抜群です!

- 材料(1人分)
- SH スクランブルエッグ 100g
  - SH ベーコンスライス 20g
  - 神楽 菜の花カット IQF 中国産 30g
  - ケンコーモネー ガーリックバターソース 3g
  - SH ブラックペッパー 荒挽 適量

作り方

- ①ベーコンを食べやすい大きさにカット、菜の花は絞って水気を切る。
- ②スクランブルエッグ、①、ガーリックバターソースを和えて器に盛り、ブラックペッパーを振る。

価格(1人分): 約175円 カロリー: 約230kcal アレルゲン: 卵 乳

+ スープ 10分



魚介の旨みを引き立てたクラムチャウダーに、ピーズを加えて春らしいピンク色のスープに仕上げました。

#### ピーズクラムチャウダー

ここが合う! コクがありながらすっきりとした味わいなので、イングリッシュマフィンの香ばしさを引き立てます。

- 材料(1人分)
- キューピー クラムチャウダー 90g
  - SH 牛乳 3.6 熊本県産生乳使用 90g
  - カゴメ ピーズ濃縮汁65 0.5g
  - SH パセリ 適量

作り方

クラムチャウダー、牛乳、ピーズ濃縮汁を鍋に入れて加熱し、器に盛りつけてパセリを振る。

価格(1人分): 約125円 カロリー: 約132kcal アレルゲン: 麦 乳

+ おかず 10分



あじをガーリック風味のオイルでじっくりソテーし、旨味を引き出しました。

#### あじのオイル焼きガーリック風味

ここが合う! あじとトマトの旨味たっぷりのガーリックオイルはフォカッチャとの相性抜群です。

- 材料(1人分)
- おいしい海 骨なしとろあじ(そのままクック) 1切
  - JOYLP 10YLP オリーブ&ガーリックオイル 24g
  - カゴメ セミドライトマト 20g
  - SH 今すぐ使える塩ゆでたまご(台湾産) 10g
  - SH 塩コショウ 適量
  - 丸源飲料工業 カットフルーツ レモンスライスIQF 7g

作り方

- ①フライパンにオリーブ&ガーリックオイルを熱し、冷凍状態のとろあじ、セミドライトマト、えだまめを加えて加熱する。
- ②①に火が通ったら塩コショウで味付けをして、器に盛り付けてレモンを添える。

価格(1人分): 約369円 カロリー: 約233kcal アレルゲン: 麦

+ スープ 5分



たっぷりの野菜と卵で食べ応えのあるスープに仕上げました。

#### とろたまミネストローネ

ここが合う! 黄身とトマトの濃厚な味でパンがすすみます。

- 材料(1人分)
- カゴメ 野菜と豆・穀類のミネストローネR 40g
  - SH 今すぐ使えるイタリアン野菜ミックス 中国産 20g
  - ゴールドエッグ 温泉たまご 1個
  - 水 120g

作り方

- ①ミネストローネ、水、イタリアン野菜MIXを鍋で加熱する。
- ②器に盛り付け、温泉卵をのせる。

価格(1人分): 約101円 カロリー: 約133kcal アレルゲン: 麦 卵

# 旬の食材を使った

# 彩りメニュー

## スチコンで簡単！ さわらとほたての ブイヤベース

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約179 kcal 約317 円 20 分 乳 魚

### おすすめ商品 \POINT/\

おいしい海 骨なしさわら(そのままクック)

凍ったまま調理しても、  
ふつくら柔らかくジューシーです。  
魚の風味を残し、生臭さを省きました。  
●規格/入数: 60g×5/16袋  
●温度帯 冷凍 ●賞味期間 730日



### 材料(1人前)

おいしい海 骨なしさわら(そのままクック) ..... 1切  
カコモ セミドライトマト ..... 15g  
神栄 キャベツ乱切り 中国産 ..... 15g  
極洋 ベビーホタテ中国産S(K) ..... 20g  
SH ジャがいも乱切り 中国産 ..... 20g  
ユウキ食品 ブイヤベースの素 ..... 3g  
水 ..... 90g

### 作り方(1人前)

①ホテルパンにクッキングシートを敷き、さわら、セミドライトマト、  
キャベツ、ベビーホタテ、じゃがいも乱切りを入れる。  
②①に水、ブイヤベースの素を入れ、  
スチコン コンビモード180℃(蒸気量100%)で加熱する。  
③②を器に盛る。

ホテルパンに材料を入れるだけ！  
旬のさわらを使った彩り豊かなブイヤベースです。



## 彩りコブサラダ

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約252 kcal 約167 円 15 分 卵 乳 魚

### おすすめ商品 \POINT/\

キュービー コブサラダドレッシング AR

具沢山のサラダによく合う、  
スパイシーでクリーミーな味わいのドレッシングです。

●規格/入数: 1L/9本  
●温度帯 常温 ●賞味期間 240日



### 材料(1人前)

神栄 菜の花カットIQF 中国産 ..... 30g  
SH アボカドダイスカットIQF ベルー産 ..... 30g  
ニチレイフレッシュ サラダエビ ダイスカット ..... 20g  
ケンコーマヨネーズ ゆで卵H ..... 1個  
キュービー コブサラダドレッシングAR ..... 大さじ2

### 作り方(1人前)

①ホテルパンに菜の花を入れ、スチコン スチームモード100℃で  
4分加熱する。  
②ゆで卵をひとくちサイズにカットし、アボカドを解凍する。  
③①の水気をきり、②、サラダエビ、コブサラダドレッシングを  
よく混ぜ合わせて、器に盛る。

定番のアボカドと、  
春らしい葉の花を組み合わせた  
彩りきれいなコブサラダです。



## たけのこと菜の花の ミモザ炒め

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約208 kcal 約231 円 15 分 麦 卵 乳

### おすすめ商品 \POINT/\

キュービー チルドドレッシング シェフズオニオン

4種の野菜(たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく)を  
すりおろしたコクのある手作り感あふれる  
ドレッシングです。  
●規格/入数: 500ml/12本  
●温度帯 チルド ●賞味期間 210日

### 材料(1人前)

太堀 水煮たけのこ(天ぷら・煮物) ..... 70g  
神栄 菜の花カット IQF 中国産 ..... 50g  
プリマハム ベーコンスティック(厚切り) ..... 40g  
キュービー チルドドレッシング シェフズオニオン ..... 15g  
キュービー トッピングエッグ ..... 15g

### 作り方(1人前)

①フライパンでベーコン、菜の花、たけのこを炒める。  
②シェフズオニオンを①に加え、味付けした器に盛る。  
③解凍したトッピングエッグを②にちらす。



ミモザ風にたまねぎをあしらった見た目も春らしい一品です。



さけフレックや卵で花をイメージした  
彩り豊かな一品に仕上げました。

## さけたまアスパラ炒め

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約130 kcal 約161 円 10 分 麦 卵 乳

### おすすめ商品 \POINT/\

サンブラザ 明太風ソース

ジャンル問わず様々なメニューに  
使用することができます。

●規格/入数: 300g/40袋  
●温度帯 冷凍 ●賞味期間 365日

### 材料(1人前)

大冷 北海道産さけフレック ..... 30g  
大冷 ミニカットグリーンアスパラ 中国産 ..... 20g  
神栄 キャベツ 乱切り 中国産 ..... 20g  
SH 凍結全卵(手間いらず) ..... 30g  
J-オイルミルズ JOYLPPO バターフレーバーオイル ..... 5g  
SP 明太風ソース ..... 5g

### 作り方(1人前)

①フライパンにバターフレーバーオイルを入れ、アスパラ、  
キャベツを炒める。  
②解凍しておいたさけフレック、凍結全卵の順に加える。  
③解凍しておいた明太風ソースで調味し、器に盛る。



# 春の神ウマ中華



クセがなく上品な味わいのさわらを  
油淋鶏風に仕上げました。

## さわらの油淋鶏風

### おすすめ商品

おいしい海 骨なしさわら(そのままクック)

ほどよく脂ののったさわらを厳選し、  
一つ一つ丁寧に骨を取り除いて、  
食べやすく仕上げました。

●規格/入数: 70g×5/14袋  
●温度帯 冷凍 ●賞味期間 730日



### 【材料(1人前)】

おいしい海 骨なしさわら(そのままクック) ..... 1切  
Mizkan アジアンソース 油淋鶏 ..... 15g  
白ネギ ..... 10g  
ハウスギャバン 糸唐辛子 ..... 適量

### 【作り方(1人前)】

①さわらを油調理し、器に盛る。  
②みじん切りした白ネギ、アジアンソース 油淋鶏をかけ、  
糸唐辛子をトッピングする。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間  
約170kcal 約203円 10分

アレルギー  
麦

## 山菜酸辣湯 皿うどん

### おすすめ商品

エバラ食品工業 酸辣湯麺の素

醸造酢、玄米黒酢の「酸味」と、  
辣椒、花椒、胡椒、唐辛子の「辛味」が  
クセになる味わいの酸辣湯麺の素です。

●規格/入数: 500ml/12本  
●温度帯 常温 ●賞味期間 365日



### 【材料(1人前)】

SH 豚肩切り落とし そのままクック ..... 50g  
エバラ食品工業 酸辣湯麺の素 ..... 27g  
水 ..... 200g  
SH 冷凍カット豆腐 (Ca強化 食物繊維含有) ..... 40g  
太堀 水煮山菜ミックス 業務用 ..... 40g  
燐宝夢 かたくり粉 ..... 適量  
SH 凍結全卵 (手間いらず) ..... 60g  
SH 皿うどん ..... 1個

### 【作り方(1人前)】

①豚肉を炒める。  
②鍋に湯を沸かし、酸辣湯麺の素、①、豆腐、  
水煮山菜を入れ、ひと煮立ちさせる。  
③水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れる。  
④器に皿うどんをのせ、③をかける。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間  
約579kcal 約298円 20分

アレルギー  
麦 卵 乳

山菜が入った  
春らしい酸辣湯を  
皿うどんにかけて  
アレンジしました。



## 鶏とタケノコの 黄金マヨ

### おすすめ商品

堂本食品 味付厚切り竹の子

竹の子を形よく厚めにスライスし、  
薄味に味付けしました。

●規格/入数: 50g/12袋  
●温度帯 常温 ●賞味期間 540日



### 【材料(1人前)】

堂本食品 味付厚切り竹の子 ..... 40g  
SH ジューシー唐揚げ(手作り風) ..... 140g  
創味食品 マヨたれ ..... 30g  
丸源飲料工業 マンゴーピューレ ..... 6g  
レタス ..... 20g

### 【作り方(1人前)】

①唐揚げを油調理する。  
②マヨたれとマンゴーピューレを合わせて黄金ソースを作る。  
③①に②を絡め、レタスを敷いた器に盛りつけて  
お好みでレモンを添える。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルギー  
約602kcal 約412円 15分 麦 卵 乳

濃厚マヨだれに  
マンゴーの甘味が加わった  
“黄金マヨ”と春らしい竹で  
神ウマな一品に仕上げました。



もちもちの水餃子に  
中華餡と大根おろしを  
絡めました。



## 菜の花と水餃子の 中華みぞれ和え

### おすすめ商品

創味食品 中華あんS

醤油をベースに、  
オイスターソースを贅沢に使用し  
隠し味に紹興酒をほんのり効かせた  
本格的タイプの中中華あんです。

●規格/入数: 480g/12袋  
●温度帯 常温 ●賞味期間 275日



### 【材料(1人前)】

創味食品 中華あんS ..... 30g  
SH 大根おろし 国産 ..... 15g  
ヤヨイサンフーズ 三元豚のもちっと水餃子15 ..... 5個  
神栄 中国便利自然解凍菜の花カットIQF ..... 15g  
ハウスギャバン 糸唐辛子 ..... 適量

### 【作り方(1人前)】

①鍋に湯を沸かし、三元豚のもちっと水餃子を茹でる。  
②解凍した、大根おろし、菜の花、中華あんSを  
混ぜ合わせる。  
③器に盛り付け、糸唐辛子をのせる。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間  
約224kcal 約138円 10分

アレルギー  
麦 卵 乳

# 共通食材で 業態別アレンジ

おすすめ  
共通食材

## ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾

冷凍



解凍後そのまま食べられる高鮮度のぶるるん生えびです。抗生物質・保存料・保水剤などは一切使用せず、えび本来の旨味とぷりっとした弾力をそのままお楽しみいただけます。



●規格/入数：1kg/10pc  
●賞味期間：547日 ●商品コード：5859375

提案業態  
外食

## 山形だしがけ カンジャンセウ



5分

ミンニク醤油に漬け込んだえびに山形の「だし」をかけ、さっぱり仕上げました。

※漬け込み時間を除く

【材料】1人前

・ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 4尾  
・エバラ食品工業 マヌルカンジャンチキンのたれ ----- 40g  
・ケンコーマヨネーズ 冷凍山形のだし ----- 15g

【作り方】

①ぶるるん生えびを解凍し、頭と尻尾を残して殻をむく。  
②マヌルカンジャンチキンのたれに3時間程度漬ける。  
③器に盛り、山形のだしをかける。  
※お好みで、レモンを添えてください

価格(1人分):約556円 カロリー:約182kcal アレルゲン:麦 え か

【材料】1人前

・ニチレイフレッシュ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 4尾  
・SH カットわかめ ----- 2g  
・旗隆食品工業 ケーパースソース ----- 20g  
・J-オイルミルズ オリーブ&バジルオイル ----- 適量  
・ハウスキャパン ピンクペッパー ----- 適量  
・SH ブラックペッパー 荒挽 ----- 適量  
・ミニトマト ----- 1個

【作り方】

①解凍したぶるるん生えびを下処理し、背中を開いて水気を拭き取る。  
②水で戻したわかめをみじん切りにする。  
③ケーパースソース、②を混ぜ合わせる。  
④①、③の順に器にのせ、1/4にカットしたミニトマトを盛り付ける。  
⑤オリーブ&バジルオイル、ピンクペッパー、ブラックペッパーをかける。

価格(1人分):約453円 カロリー:約115kcal アレルゲン:え

## 生えびの タブナード



新鮮なぷりぷり生えびに  
ワカメ入りタブナードをのせた、  
ひとりで楽しめる一品です。

15分

提案業態  
外食

提案業態  
外食

## えびと彩り野菜の タルタル

湯引きしたぶるるん生えびと  
イタリアン野菜を合わせた前菜に  
ぴったりの1品です。

15分

【材料】1人前

・ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 3尾  
・SH ジャがいも乱切り 中国産 ----- 30g  
・神楽 玉ねぎ乱切り 中国産 ----- 25g  
・SH 今すぐ使えるスーパーソフトコン タイ産 ----- 15g  
・SH ケチャップ チューブ 標準 ----- 14g  
・エスエスケイフーズ たまごを  
使っていないマヨネーズタイプ ----- 18g  
・SH 塩コショウ ----- 少々  
・SH パセリ ----- 適量

【作り方】

①ぶるるん生えびを解凍し、殻と頭を外す。  
②じゃがいもと玉ねぎは加熱する。  
③ケチャップと3/4のマヨネーズを混ぜる。  
④フライパンに残りのマヨネーズをひいて熱し、①、②、  
スーパーソフトコンを炒める。ぶるるん生えびに火が通ったら、  
③と塩コショウを加えてさっと炒め合わせる。  
⑤④を器に盛り付け、パセリをかける。

価格(1人分):約271円 カロリー:約284kcal アレルゲン:麦 え

【材料】1人前

・ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 3尾  
・SH 今すぐ使えるイタリアン野菜ミックス 中国産 ----- 20g  
・旗隆食品工業 タブナードオリーブ ----- 10g  
・SH 塩 ----- 適量  
・SH パセリ ----- 適量

【作り方】

①ぶるるん生えびの殻と頭を取り、さっと湯引きする。  
②①をカットし、イタリアン野菜ミックス、タブナードオリーブ、  
お好みで塩を振り、混ぜ合わせる。  
③器に盛り、パセリを振る。

価格(1人分):約237円 カロリー:約90kcal アレルゲン:え

提案業態  
給食  
病院  
高齢者施設

## えびたまグラタン



20分

混ぜ合わせるだけで簡単！  
ぷりっとしたえびと野菜が  
たくさん入ったグラタンです。

【材料】1人前

・ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 2尾  
・SH くるくるマカロニのたまごサラダ ----- 100g  
・SH がぼちゃんスライス 中国産13m ----- 15g  
・SH 今すぐ使えるブロッコリー 中国産 ----- 15g  
・SH シュレッドチーズ ----- 10g  
・キューピー スライスたまご(半熟) ----- 14g

【作り方】

①ぶるるん生えびとブロッコリー、カボチャダイス、スライスたまごを解凍する。  
②解凍したぶるるん生えび2尾の殻と頭を外し、1尾は一口大の大きさにカットする。  
残りは飾り用に置いておく。  
③くるくるマカロニのたまごサラダにカットしたえびとブロッコリー、  
カボチャダイスを入れ混ぜる。  
④③にチーズをかけ、スライスたまご、飾り用のえびを乗せる。  
⑤200℃のオーブンで15分～20分加熱する。

価格(1人分):約269円 カロリー:約299kcal アレルゲン:麦 卵 乳 え

【材料】1人前

・ニチレイフーズ ASCぶるるん生えび 30尾 ----- 3尾  
・神楽 キャベツ 乱切り 中国産 ----- 40g  
・京果食品 グリーンアスパラガス カット 中国産 ----- 20g  
・SH スクランブルエッグ ----- 20g  
・Mizkan 麺&鍋大陸ゆず塩スープの素 ----- 5g

【作り方】

①ぶるるん生えび、スクランブルエッグを解凍し、  
ぶるるん生えびは殻と頭を外す。  
②①とキャベツ、アスパラガス、スクランブルエッグを炒め、  
ゆず塩スープの素を加える。  
③器に盛る。

価格(1人分):約298円 カロリー:約104kcal アレルゲン:麦 卵 乳 え

## えびと春野菜の ゆず塩炒め



15分

えびが主役の春を  
感じられるおかずです。  
調味料1本で味付けができ、  
簡単調理です！

提案業態  
高齢者施設  
セントラルキッチン

# 「調理現場の人手不足対策特集」

## 人手不足の負担を軽減したい!!

限られた人員、  
時間で朝早くからの  
調理が大変

商売立作成に  
手が回らない

揚げ物で  
人手が必要  
攪拌が大変

下処理に  
時間がかかる

調理員を  
増やせない

### 下処理済みの商品を使用する

食材の下処理は体力、時間、人手がかかる工程です。下処理済みの食材を使用することで、作業時間を減らすことができます。尾家産業ではカット野菜、卵割済みの全卵、肉・魚の加工品など幅広く取り扱いがあります。

### 既成品の展開食を使用する

展開食の調理は、食材の処理、味付け、粘度調整など、工程が多く、人手が必要な作業となります。尾家産業ではムース食、ゼリー粥のような、展開済みの調理品の取扱があります。栄養成分値、味、見た目にも配慮されているので、ご興味があれば、是非一度営業までお声がけください。

### 完全調理品の活用

完全調理品とは、下ごしらえ、調理、味付けなどの工程がすべて完了し、解凍・加熱するだけで提供できる食品です。人手と時間が限られる場面で便利な食品です。尾家産業では栄養素や硬さに配慮した高齢者向けの商品も数多く取り扱っています。

### スチコンの活用

フライヤー、鍋を使用して調理する際は、常に見張る必要がありますが、スチコンを使用するとその必要がありません。尾家産業ではスチコン調理が可能な油調理もございますので、是非営業担当にお問合せください！

尾家産業の  
プライベートブランド商品を使った

簡単調理で 人手不足を  
お助けします！



### 具沢山オムレツ

20分



解凍した凍結全卵に野菜を加えてスチコン加熱するだけの簡単調理です。凍結全卵の使用で、割卵する時間を短縮＆食中毒感染の心配もなし！



おすすめ商品 サンホーム 凍結全卵 (手間いらず)

冷凍

鶏卵を衛生的に割卵した殺菌結卵です。加熱殺菌済みでサルモネラ食中毒の心配がありません。  
●規格/入数：1kg/10袋  
●賞味期間：545日



#### 【材料】1人前

・SH 凍結全卵 (手間いらず) ----- 60g  
・森永乳業 チーズが主役 8mm ----- 15g  
・SH 今すぐ使えるイタリアン野菜ミックス 中国産 ----- 10g  
・ニッスイ おさかなソー プチカット (減塩・カルシウム入) ----- 5g

#### 【作り方】

①凍結全卵を解凍する。  
②イタリアン野菜ミックスとおさかなソーを解凍し  
①とチーズを混ぜ合わせる。  
③②をホイルパンに流し入れ、スチコンコンビモード180℃蒸気100%15分加熱する。

価格(1人分):約91円 カロリー:約182kcal アレルゲン:麦 卵 乳

### 野菜たっぷり ジンジャーチャウダー

20分



あさりのだしを利かせた、簡単本格チャウダー！生姜をアクセントにさっぱりお召し上がりいただけます！簡単に溶かすことのできるフレークタイプのルウと様々な調理に使用できる万能生姜焼のたれを使用しました！



おすすめ商品 サンホーム 生姜焼のたれ

常温

しょうゆをベースにりんご果汁を使いフルーティーなたれです。焼魚や炊き込みご飯にも使用いただけます。  
●規格/入数：1,160g/8本  
●賞味期間：240日



#### 【材料】1人前

・おいしい海 MSCむきあさりL 300/500 (生食可) ----- 10g  
・神楽 ダイスキャロット 中国産 ----- 10g  
・神楽 キャベツカット (2cm) 中国産 ----- 10g  
・神楽 じゃがいもダイスカット 中国産 ----- 10g  
・SH おいしいクリームシチューフレーク ----- 30g  
・SH 生姜焼のたれ ----- 3g  
・お湯 ----- 60g

#### 【作り方】

①あさり、人参、キャベツ、じゃがいもをそれぞれ加熱する。  
②お湯にシチューフレークを溶かし、①と生姜焼のたれを加え煮込む。

価格(1人分):約61円 カロリー:約182kcal アレルゲン:麦 卵 乳