豆乳チーズを使った
アツアツ和風グラタン



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!!

アレルゲン表記について

麦 小麦　卵 卵　乳 乳　え えび　か かに　そ そば　落 落花生　く くるみ

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10月発刊

HopPeta

VOL.48 2026 WINTER

冬でも要注意！かくれ脱水を料理で解決！

VOL.48
2026
WINTER

# ほっぺた HopPeta

温活ごはんで
減塩メニュー
鍋をもっと楽しむ、
3つの味変





共通食材で
業態別アレンジ

Hoppeta グルメ

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。

Have a Healthy Day
やさしいメニュー
Produced by Oie

ヘルスケアフード業態を中心に
簡単オペレ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。



# 冬でも要注意！かくれ脱水を料理で解決！

## 課題解決企画
「いつものメニューに
ひと手間加えて！
アップデートメニュー」



Column

# 冬でも要注意！ かくれ脱水を料理で解決！




「冬は脱水にならない」と思っている方が多いのではないでしょうか。
夏に比べて喉の渇きを感じにくいため、
知らず知らずのうちに脱水になっているということも大いにあります。
特に高齢者は脱水により腎機能の低下や
脳梗塞等のリスクが高くなるため注意が必要です。
意識的に水分を摂ることが一番の脱水予防ですが、
難しく感じる方もいるかと思います。
普段食べる食事からも水分摂取量を増やすことで脱水対策に繋がります！



## 脱水の原因とは？

### 1 空気の乾燥による不感蒸泄の増加

不感蒸泄とは、目に見えない形で皮膚や呼吸を通じて
常に体から蒸発している水分のことです。
冬は空気が乾燥し、湿度が下がることでこの不感蒸泄が増加し、
気づかないうちに体の水分が奪われ続けてしまいます。

### 2 寒さにより喉の渇きが感じにくくなる

寒さの影響で、体が喉の渇きを感じる感度が低下します。
体が水分を必要としていても、喉が渇かないことで
水分を摂取する機会が減り脱水となってしまいます。
また、寒さによって尿量が増える寒冷利尿も原因の一つと言えます。

## Q. 脱水を予防する食事って？

### A. 水分を多く含む料理を取り入れる

食事から水分を補給できるように
水分を多く含む料理を食べることが大切です。
例）汁物、煮物、あんかけ料理、ゼリー等

### A. 食欲を高めて水分摂取につなげる



水分摂取量が少ない方には味や香りの工夫をすることも必要です。
例）酸味のあるもの：レモン、梅、酢
　　香り：だし、香味野菜
　　食欲増進：カレー風味、チリソース等

**適切な水分・食事摂取で隠れ脱水の季節を健やかに過ごしましょう！**



## 赤魚と根菜のチリソース炒め

チリソース一本で
味が決まるため、
味ブレの心配ご不要です！



**おすすめ商品**
**燦宝夢 チリソース**
●規格/入数：1L/6本
●温度帯 常温　●賞味期間 365日
辛さ控え目で、子どもから高齢者まで
おいしくお召し上がりいただきやすい味になっています。

材料（1人前）

大冷 楽らく骨なし赤魚ダイスカット（打粉付）15 …… 4個
神栄 大根銀杏切り 中国産 …… 20g
神栄 にんじん銀杏切り 中国産 …… 10g
SH 今すぐ使えるほうれん草IQF 中国産 …… 30g
燦宝夢 チリソース …… 20g

作り方
①赤魚ダイスカットを油調する。
②大根、にんじん、ほうれん草を炒め、火が通ったら①を加える。
③チリソースを加え、全体に絡めたら、器に盛る。

カロリー（1人分）　価格（1人分）　調理時間　アレルゲン
約126kcal　約216円　20分　なし

水分が多い根菜を使用しています。
また、チリソースが食欲を刺激し、
食事や水分摂取を促すことで脱水予防に繋がります。



Have a Healthy Day
やさしいメニュー
Produced by Oie

## かぶと厚揚げの彩り含め煮



希釈するだけの
液体だしを活用することで、
だしを取る必要なく簡単に
含め煮を作ることができます。




**おすすめ商品**
**味の素 だし自慢 万能あわせだし**
●規格/入数：1L/6本
●温度帯 常温　●賞味期間 360日
当社独自技術で抽出したエキスを使用することで、
“だし”の効いたおいしい料理を提供できます。
また、風味が長持ちするので、
作り置きメニューにもおすすめです。

材料（1人前）

【A】
京果食品 かぶ乱切り 中国産 …… 40g
SH 冷凍絹厚揚げ10g（食物繊維含有） …… 30g
SH 今すぐ使えるカットいんげん タイ産 …… 15g
神栄 花形にんじん 中国産 …… 20g
神栄 ぶなしめじ 中国産 …… 20g
ノースイ かぶの葉3cmカットIQF 中国産 …… 10g
味の素 だし自慢 万能あわせだし …… 8g
水 …… 100g

作り方
①鍋に希釈した万能あわせだしを入れ、【A】を煮る。
②①に火が通ったら、かぶの葉を入れ
　サッと加熱したら器に盛る。

カロリー（1人分）　価格（1人分）　調理時間　アレルゲン
約79kcal　約336円　10分　麦

だしの風味がしっかりと香る含め煮です。
だしが染み込んだ野菜類を摂取することで
水分も一緒に摂取でき、脱水対策にも繋がります。

## りんごと生姜の甘酒葛ゼリー

葛粉のように加熱しながら
炊き上げる作業は必要がないため、
簡単にもっちりとした食感の
ゼリーを作ることができます。




**おすすめ商品**
**伊那食品工業**
**葛食感ゼリーの素 イナアガーK**
●規格/入数：1kg/6袋
●温度帯 常温　●賞味期間 365日
もちもちした葛食感のゼリーが作れる冷凍対応ゲル化剤です。
葛粉のように加熱しながら炊き上げる作業は必要有りません。

材料（1人前）

マルコメ プラス糀 糀甘酒LL …… 40g
伊那食品工業 葛食感ゼリーの素 イナアガーK …… 4g
キッコーマン食品 おろしりんご …… 7.5g
SH おろししょうがA …… 2g

作り方
①鍋に糀甘酒を入れ温めたら葛食感ゼリーを溶かし入れる。
②①におろしりんご、おろししょうがを混ぜ合わせたら
　器に流し入れ冷やし固める。

カロリー（1人分）　価格（1人分）　調理時間　アレルゲン
約46kcal　約46円　5分（※冷やし固める時間を除く）　なし

水分をたくさん含んだゼリーに葛食感をプラスすることで
食べるのが楽しくなる一品です。
りんご、生姜、甘酒を使用してるので冬にピッタリです！



Hoppet グルメ




# 鍋をもっと楽しむ つけダレで3つの味変

## みつせ鶏とキャベツの三味白だし鍋



おすすめ商品



燦宝夢 しらだし

- ●規格/入数：1.8L/6本
- ●温度帯：常温
- ●賞味期間：365日

みつせ鶏の旨味を引き立てる、シンプルな白だし仕立ての鍋です。
3種のつけだれで、和洋韓と様々な味わいをお楽しみいただけます。

### 材料（1人前）

| | |
|---|---|
| 燦宝夢 しらだし | 30g |
| 水 | 270g |
| ヨコオフーズ 業務用みつせ鶏ふわふわだんご | 3個 |
| ヨコオフーズ みつせ鶏ブツ切り（唐揚げ・水炊き） | 3個 |
| キャベツ | 90g |
| 神栄 花形にんじん 中国産 | 2個 |
| 長ねぎ | 25g |
| 豆腐 | 80g |

### 作り方

①野菜類をカットし、鍋に盛り付ける。
②みつせ鶏ブツ切り、ふわふわだんごを解凍し、①と一緒に鍋に入れる。
③希釈した白だしを加えて蓋をして煮込む。

カロリー（1人分） 約568kcal
価格（1人分） 約684円
アレルゲン 麦 卵
調理時間 10分（煮込み時間を除く）

### つけダレ① レモン酢みそだれ

アレルゲン 該当なし

材料（1人前）
- 味の素 セミセパレモンドレッシング…… 40g
- マルコメ 酢みそ …… 20g

作り方
①セミセパレモンドレッシングと酢みそを混ぜ合わせる。

### つけダレ② 濃厚ポルチーニクリームだれ

アレルゲン 麦 乳

材料（1人前）
- ヤマサ醤油 ポルチーニソース …… 20g
- 森永乳業 クランデール 純乳脂40% … 45g

作り方
①ポルチーニソースとクランデールを混ぜ合わせる。

### つけダレ③ ニラ旨だれ

アレルゲン 麦

材料（1人前）
- オタフクソース 韓国チヂミのたれ …… 60g
- 神栄 刻みニラ 中国産 …… 5g

作り方
①刻みニラをレンジで加熱する。
②器に入れたチヂミのたれに①を加える。

## 3種の味変を楽しむ貝だし鍋



おすすめ商品




ミツカン 地鶏と貝だし 淡麗ラーメンスープの素

- ●規格/入数：1,120g/8本
- ●温度帯：常温
- ●賞味期間：365日

あさり・ほたて・はまぐりの貝だしに阿波尾鶏の旨みを重ねた淡麗スープで、
たっぷりの具材を楽しみながら、3種のつけダレで味変も楽しめる贅沢なだし鍋です。

### 材料（2人前）

| | |
|---|---|
| ミツカン 地鶏と貝だし淡麗ラーメンスープの素 | 40g |
| 水 | 400g |
| おいしい海 骨なし助宗だら（そのままクック） | 2切 |
| おいしい海 MSC殻付あさり（生食可） | 6個 |
| マリン・プロフーズ ぎせい豆腐30g | 2個 |
| 神栄 花形にんじん 中国産 | 2個 |
| 白菜 | 250g |
| 長ねぎ | 25g |
| しめじ | 40g |

### 作り方

①野菜は適当な大きさにカットし、具材をすべて鍋に盛りつける。
②貝だし淡麗ラーメンスープの素を水で希釈し、①に入れて蓋をして煮込む。

カロリー（2人分） 約343kcal
価格（2人分） 約701円
アレルゲン 該当なし
調理時間 10分（煮込み時間を除く）

### つけダレ① クラムチャウダー風たれ

アレルゲン 麦 卵 乳

材料（1人前）
- SH カルボナーラソース…… 40g

作り方
①器に湯煎解凍したソースを入れる。

### つけダレ② ガーリックトマトだれ

アレルゲン 麦 乳

材料（1人前）
- カゴメ トマトとニンニク…… 40g
- SH ピュアオリーブオイル800g PET … 1g
- 讃陽食品工業 ダイスライブオリーブ……4g

作り方
①トマトとニンニク、オリーブオイル、ダイスライブオリーブを混ぜ合わせて器に盛る。

### つけダレ③ 柚子胡椒だれ

アレルゲン 麦

材料（1人前）
- ケンコーマヨネーズ トリプルバランスノンオイル柚子胡椒 20g
- SH 大根おろし 国産 …… 20g
- 燦宝夢 国産 刻み生ゆず …… 適量

作り方
①器にトリプルバランスノンオイル柚子胡椒、大根おろしを入れ、刻み生ゆずをトッピングする。

Have a Healthy Day
やさしいメニュー
Produced by Ole

# 温活ごはんで減塩メニュー

## 根菜とさばのスパイス生姜煮



生姜焼きのたれにカレー粉を加えることで味を増強し、減塩にもつながります。



**おすすめ商品**
**SH 生姜焼のたれ**
●規格/入数：1,160g/8本
●温度帯 常温　●賞味期間 240日
高知県産きざみ生姜を使用した
フルーティーな生姜焼きのたれです。
生姜焼きはもちろん、
煮物にもお使いいただけます。

材料（1人前）
- SH 生姜焼のたれ …… 40g
- 水 …… 40g
- エスビー食品 カレー …… 0.4g
- おいしい海 骨なしさば（そのままクック）…… 1切
- 神栄 レンコン乱切り 中国産 …… 15g
- 神栄 大根乱切り 中国産 …… 30g
- 神栄 花形にんじん 中国産 …… 5g

作り方
①さばの両面にカレー粉をまぶし、
スチコン（コンビモード、200℃、蒸気80%）で
約5分加熱する。
②レンコン、大根、花形にんじんを①に入れ、
生姜焼のたれと水を合わせたものを加える。
③②をスチコン（コンビモード、200℃、
蒸気80%）で約15分加熱する。

カロリー（1人分）　価格（1人分）
約261kcal　約262円
調理時間　25分
アレルゲン　麦

## 豆腐となすのホットカプレーゼ風





**おすすめ商品**
**キユーピー 具沢山ドレッシング トマト**
●規格/入数：1L/9本
●温度帯 常温　●賞味期間 210日
トマトのコク深い味わいと
さわやかな酸味を活かした
具沢山タイプのドレッシングです。

材料（1人前）
- マリン・プロフーズ お手軽カットとうふ30G …… 4個
- カゴメ ナスのグリル ラウンドスライス …… 60g
- ケンコーマヨネーズ イタリアンバジルソース …… 15g
- キユーピー 具沢山ドレッシング トマト …… 15g

作り方
①解凍したカット豆腐、ナスのグリルの
水気を切ってグリル皿に交互に並べ、
トースター230℃で20分加熱する。
②①が焼きあがったら、イタリアンバジルソース、
具沢山ドレッシングをかける。

カロリー（1人分）　価格（1人分）
約154kcal　約229円
調理時間　20分
アレルゲン　麦 乳

**加熱することで見た目も華やかに、ちょっとした特別感のあるアレンジメニューです。**



## 鶏肉とごろっと野菜の糀トマト煮



## 豆乳チーズを使ったアツアツ和風グラタン

**豆乳チーズでヘルシーにお召しあがりいただけます!**



**おすすめ商品**
**不二製油 マメマージュ**
●規格/入数：500g/12袋
●温度帯 チルド　●賞味期間 240日
USS製品により生まれた豆乳を主原料とする
クリームチーズのような豆乳発酵食品です。
芳醇な発酵風味でコクある素材に仕上げました。

材料（1人前）
- 不二製油 マメマージュ …… 45g
- 燦宝夢 とろろ 国産大和芋・長芋使用 …… 45g
- 燦宝夢 めんつゆ …… 2g
- SH 今すぐ使えるブロッコリー中国産 …… 30g
- SH じゃがいも乱切り 中国産 …… 60g
- 大冷 スチーム皮なし鶏もも角切り …… 50g
- SH マヨネーズV …… 5g
- 燦宝夢 焼きざみのり 青 …… 適量

作り方
①とろろは解凍しマメマージュ、めんつゆと合わせる。
②ブロッコリー、じゃがいも、スチーム鶏ももは
スチームコンベクション スチームモード100℃で5分加熱する。
③器に②を入れ、①とマヨネーズをかけたら
スチームコンベクション ホットモード200℃で10分加熱する。
④③が出来上がったらのりをトッピングする。

カロリー（1人分）　価格（1人分）　調理時間　アレルゲン
約324kcal　約348円　20分　麦 卵



**おすすめ商品**
**マルコメ プラス糀 糀甘酒 LL**
●規格/入数：1L/6本
●温度帯 常温　●賞味期間 300日
自然な甘みを引き出したストレートタイプの糀甘酒です。
砂糖不使用、アルコール0%の甘酒ですので、
幅広い料理にお使いいただけます。

材料（1人前）
- Umios スチームチキン（もも）…… 70g
- SH 今すぐ使えるイタリアン野菜ミックス中国産 …… 30g
- 神栄 国産ぶなしめじ …… 20g
- カゴメ ダイストマト …… 100g
- マルコメ プラス糀 糀甘酒 LL …… 50g
- SH コンソメ …… 10g
- SH パセリ …… 0.05g

作り方
①ダイストマト、糀甘酒、コンソメを混ぜわせ、
ホテルパンに流しいれる。
②①にスチームチキン、イタリアン野菜ミックス、
ぶなしめじを加え、スチコンスチームモード100℃で
25分~30分加熱する。

カロリー（1人分）　価格（1人分）　調理時間　アレルゲン
約241kcal　約218円　40分　なし

**糀甘酒のやさしい甘みとトマトの旨みが調和した煮込み料理です。マッシュルームを加えることで、食物繊維も手軽に取り入れられる腸活メニューです。**

Happet グルメ

Have a Healthy Day やさしいメニュー Produced by Oie

# 共通食材で業態別アレンジ

## おすすめ共通食材 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凍結卵(全卵)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。
1袋=鶏卵Mサイズ20個分
殻のごみがでないため、ゴミが少なくて済みます。
卵を割る手間等見えないコストも削減できます。

●規格/入数:1kg/10袋
●賞味期間:540日

## 提案業態 外食 給食 カニかま プーパッポンカレー風 調理時間10分



卵とイエローカレーが絡み合う、
濃厚な味わいのカレーです。

【材料】1人前

- SH 凍結全卵(手間いらず)…… 60g
- ハウスギャバン タイ風イエローカレーソース‥150g
- SH 三色ピーマンスライス 中国産 …… 50g
- SH カニカマ花咲タイプ …… 30g
- ご飯(燦宝夢 太陽と大地のほほえみ) ……180g

【作り方】

①三色ピーマンとカニカマを炒める。
②イエローカレーを加え、
沸騰したら凍結全卵を加えてよく混ぜる。
③ご飯と一緒に器に盛りつける。

価格(1人分):約279円　カロリー:約580kcal

アレルゲン: 麦 卵 乳 え か

## 提案業態 給食、病院 高齢者施設 さけとほうれん草のだし香る卵寄せ 調理時間35分



絹とうふを加えてふんわりしっとり。
鮭の旨味とだしの風味がやさしく広がる
和風キッシュです。

【材料】1人前

- SH 凍結全卵(手間いらず)‥ 38g
- マルサンアイ 業務用調製豆乳‥4g
- マリン・プロフーズ Sサイズ
絹とうふダイスカット ……15g
- 大冷 北海道産
さけフレーク 7048 ……19g
- SH 今すぐ使える
ほうれん草IQF 中国産 ‥ 23g
- 大冷 玉ねぎスライス 中国産‥12g
- 燦宝夢 しらだし…… 3g
- SH とろけるシュレッドライト‥14g
- SH 塩コショー ……0.1g

【作り方】

①絹とうふをなめらかになるまで崩し、
たまねぎスライスは軽く炒めておく。
②凍結全卵、調製豆乳、崩した絹とうふ、しらだし、
塩コショーを混ぜ合わせる。
③②にさけフレーク、ほうれん草、
炒めたたまねぎスライスを加えて混ぜ合わせる。
④ホテルパンに③を流し入れ、とろけるシュレッドライトを
全体に散らし、スチコン(コンビモード180℃)または
オーブン180℃で約20~25分焼成する。
⑤お好みのサイズにカットする。

価格(1人分):約142円　カロリー:約154kcal

アレルゲン: 麦 卵 乳



若鶏のガーリッククリーム煮込みを
使用することで味付けいらず!具材を合わせて
焼くだけの簡単キッシュです。

## 提案業態 外食 中食 ガーリック香る若鶏のキッシュ 調理時間30分

【材料】1個分

- テーブルマーク 若鶏の
ガーリッククリーム煮込み(シュクメルリ) …· 20g
- SH 凍結全卵(手間いらず)…… 10g
- SH 今すぐ使えるほうれん草IQF 中国産 ‥ 5g
- リボン食品 パイタルト 中 PT-2 …… 1個
- SH パルメザンチーズ …… 適量
- SH パセリ …… 適量

【作り方】

①若鶏のガーリッククリーム煮込みを
湯せん解凍し、解凍した凍結全卵、
今すぐ使えるほうれん草と混ぜ合わせる。
②パイタルトに①を流し、
パルメザンチーズをかける。
③180℃に予熱したオーブンで20分焼き、
パセリを振る。

価格(1個分):約119円　カロリー:約127kcal

アレルゲン: 麦 卵 乳



豆腐と凍結全卵を混ぜて焼くだけの、
簡単でヘルシーなフレンチトーストです。

## 提案業態 高齢者施設 セントラルキッチン給食 おとうふでフレンチトースト 調理時間20分

【材料】1人前

- 森永乳業 絹とうふ …… 60g
- SH 凍結全卵(手間いらず) …… 30g
- 燦宝夢 かたくり粉 …… 15g
- SH 上白糖 …… 10g
- J-オイルミルズ JOYLPRO
バターフレーバーオイル …… 3g
- SH 純粋はちみつ 中国産 …… 5g

【作り方】

①豆腐をなめらかになるまで混ぜる。
②①に凍結全、かたくり粉、
上白糖を加え混ぜ合わせる。
③ホテルパンにバターフレーバーオイルを
しき、②を流し入れ、
スチコンコンビモード200℃
(蒸気100%)で10分加熱する。
④③を器に盛り付け、はちみつをかける。

価格(1人分):約81円　カロリー:約193kcal

アレルゲン: 卵 乳

## 提案業態 外食 麻辣とろたまうどん 調理時間20分

【材料】1人前

- SH 合挽ミンチ(IQF)‥ 60g
- ミツカン 麺&鍋大陸
麻辣火鍋スープの素 …· 46g
- 水 …… 250g
- 燦宝夢 かたくり粉 …… 適量
- SH 凍結全卵(手間いらず)‥ 40g
- SH さぬきうどん 200g‥ 1玉
- ユウキ食品 食べるラー油 …· 10g
- 刻みねぎ …… 適量

【作り方】

①フライパンで合挽ミンチを炒める。
②火が通ったら、水で希釈した
麻辣火鍋スープの素を入れる。
③ひと煮立ちしたら、一旦火を止め、
水溶き片栗粉でとろみをつけ、
再度火をつけて、卵を回し入れる。
④茹でほぐしたうどんを器に盛り、
③をかけ、食べるラー油と
刻みねぎをトッピングする。



麻辣の旨辛な味わいに、とろとろ卵のまろやかな
コクをプラス。とろみのあるあんがうどんに絡み、
ねぎと食べるラー油がアクセントになる、
満足感たっぷりの旨辛あんかけうどんです。

価格(1人分):約351円　カロリー:約517kcal

アレルゲン: 麦 卵 え

## 提案業態 給食、病院 高齢者施設 ケークサレ 調理時間30分(焼成時間含む)

【材料】1人前

- SH かぼちゃダイス
皮無し中国産13㎜ …… 15g
- SH むき枝豆中国産 …… 5g
- SH ダイスカットチーズ8 ‥ 5g
- 神栄 ソーセージスライス… 10g
- SH ピュアオリーブオイル
800gPET …… 5g
- マルサンアイ 調整豆乳 …· 10g
- SH 凍結全卵(手間いらず)· 30g
- SHいろいろ作れるケーキミックス · 40g

【作り方】

①凍結全卵、かぼちゃダイス皮無し、
むき枝豆、ソーセージスライスを解凍する。
②ボウルにいろいろ作れるケーキミックス、豆乳、
凍結全卵、オリーブオイルを入れなめらかに
なるまで混ぜる。
③②にかぼちゃ、むき枝豆、ソーセージスライスを
入れ混ぜ合わせる。
④ホテルパンにクッキングシートを敷き
スチコンコンビモード180℃蒸気100%で
15分焼く。



混ぜるだけで簡単!甘じょっぱさが
クセになる惣菜ケーキです。

価格(1人分):約102円　カロリー:約304kcal

アレルゲン: 麦 卵 乳

Hoppet グルメ

新定番！

マンネリ打破提案

# アップデートメニュー

いつもの定番メニューに“ひと工夫”をプラスして、
新しいおいしさと満足感を！簡単アレンジで、飽きずに楽しめるメニューにアップデート！

簡単 アレンジ！

満足度 アップ！

マンネリ 打破！

ひと工夫で、
もっとおいしく、
もっと喜ばれる！

## 定番メニュー から揚げ ＋

おすすめ商品

サンホーム
**具たっぷり タルタルソース**




手作りのような具材感と、マヨネーズのコクに酸味をおさえたまろやかな味わいが特徴のタルタルソースです。揚げ物はもちろん、幅広いお料理によく合います。

●規格/入数:500g/20袋
●賞味期間:240日

チルド

アップデート！

### さっぱり梅しそ タルタルのから揚げ



調理時間 15分

いつものから揚げを、梅と大葉で爽やかにアレンジ。
濃厚なタルタルに梅の酸味とカリカリ食感がアクセントになった、
ひと味違うから揚げです。

【 材料 】1人前

- SH 手揚げ風鶏もも竜田揚げ …… 125g
- SH 具たっぷりタルタルソース …… 40g
- エバラ食品工業 彩り梅だれ …… 10g
- 三島食品 カリカリ梅 －18℃以下保存ウェット …… 3g
- 大葉 …… 適量

【 作り方 】

①手揚げ風鶏もも竜田揚げを油調する。
②具たっぷりタルタルソースと彩り梅だれ、
　カリカリ梅を混ぜ合わせる。
③器に①を盛り、②をかけ、刻んだ大葉をのせる。

価格(1人分):約270円 | カロリー:約501kcal アレルゲン: 麦 卵 乳

## 定番メニュー から揚げ ＋

おすすめ商品

カゴメ
**サルサ ピリ辛チューブ**




トマト、ピーマン、たまねぎ、
ハラペーニョなどの固形野菜がたっぷりの
スパイシーソースです。

●規格/入数:925g/12本
●賞味期間:360日

常温

アップデート！

### 甘辛！から揚げタコス



調理時間 10分

サルサと甘酸っぱいレリッシュをたっぷりかけることで、
ジューシーだけどさっぱりと食べられるタコスに！

【 材料 】1人前

- SH 手揚げ風鶏もも竜田揚げ …… 55g
- ワールドトレーディング おいしいフラワートルティーヤ6インチ …… 1枚
- カゴメ サルサ ピリ辛チューブ …… 13g
- 讃陽食品工業 スイートレリッシュ …… 10g
- レタス …… 15g
- トマト …… 20g

【 作り方 】

①手揚げ風鶏もも竜田揚げを油調する。
②レタスとトマトを食べやすい大きさにカットし、①と一緒にトルティーヤにはさむ。
③サルサとスイートレリッシュを②に添える。

価格(1人分):約208円 | カロリー:約244kcal アレルゲン: 麦 卵 乳

## 定番メニュー グラタン ＋

おすすめ商品

昭和産業
**フレーバーオイル ゆず**




国産ゆずのさわやかな香りが特徴の
フレーバーオイルオイルです。
料理の仕上げに加えるだけで、
豊かなゆずの香りをお楽しみいただけます。

●規格/入数:65g/12本
●賞味期間:360日

常温

アップデート！

### 鮭とさといもの ゆず味噌グラタン



調理時間 30分

グラタンベースに味噌を加え和風に仕上げたグラタンです。
ゆずのフレーバーオイルかけることで爽やかな味わいを
お楽しみいただけます。

【 材料 】1人前

- ケンコーマヨネーズ クリーミーグラタンベース …… 100g
- 燦宝夢 特醸味噌 白 …… 4g
- おいしい海 骨なしさけ（そのままクック） …… 1切
- SH さといもS 中国産 …… 90g
- SH シュレッドチーズ …… 25g
- 昭和産業 フレーバーオイル ゆず …… 適量
- SH パセリ …… 適量

【 作り方 】

①さといもとさけを加熱し、食べやすい大きさにカットする。
②グラタンベースと味噌を合わせる。
③グラタン皿に①、②、シュレッドチーズをのせ、220℃に予熱したオーブンで20分焼く。
④フレーバーオイル ゆずとパセリをかける。

価格(1人分):約432円 | カロリー:約413kcal アレルゲン: 麦 卵 乳

## 定番メニュー グラタン ＋

おすすめ商品

キユーピー
**オマールソース ベース**




オマールえびの濃厚で雑味のないうま味と
上質な香りが特長のソースです。
パスタやスープ等の幅ひろいメニューに
ご使用いただけます。

●規格/入数:500g/10袋
●賞味期間:360日

冷凍

アップデート！

### オマールソースの海鮮グラタン ～サクサク醤油かけ～



調理時間 30分

オマール海老の濃厚な旨みと海鮮の美味しさを贅沢に楽しむ、
満足感たっぷりのグラタンに、サクサク醤油の香ばしさと
食感をプラスした、ひと味違う贅沢なグラタンです。

【 材料 】1人前

- キユーピー オマールソースベース …… 55g
- ケンコーマヨネーズ クリーミーグラタンベース …… 140g
- キッコーマン食品 サクサクしょうゆ ドライタイプ …… 2g
- おいしい海 ASCサラダえび 61／70 …… 40g
- ケンコーマヨネーズ 北海道チルドポテト 1／4カット …… 80g
- SH 今すぐ使えるほうれん草ＩＱＦ 中国産 …… 50g
- SH 今すぐ使えるブロッコリー中国産 …… 30g
- おいしい海 ＭＳＣむきあさりＬ（生食可） …… 15g
- SH シュレッドチーズ …… 25g

【 作り方 】

①解凍したサラダえび、むきあさり、ほうれん草、
　ブロッコリーとチルドポテトをボウルに入れる。
②グラタンベースにオマールソースベースを混ぜ合わせ、①に入れて混ぜる。
③②にシュレッドチーズをかけ、220℃に予熱したオーブンで20分焼く。
④サクサクしょうゆをかける。

価格(1人分):約580円 | カロリー:約517kcal アレルゲン: 麦 卵 乳 え か