

トライアルセット【便利な冷凍野菜セット】

商品名	召し上がり方	原材料	アレルギー成分	栄養成分				
				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
揚げなす	<電子レンジの場合>麻婆なす等にご利用の場合は、凍ったまま皿に移し、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(100g当り:500W/約2分30秒、600W/約2分)、あらかじめ温めておいたソースと炒め合わせてください。<揚げる場合>凍ったまま約170℃の油で約2分揚げ、しょうが醤油、ごまだれ等で召しあがりください。<煮る場合>煮物などにご利用の場合は、煮汁を煮立て、凍ったままの「揚げなす」を加え、4～5分煮含めてください。	なす(タイ産)、食塩、揚げ油(大豆油、パーム油)	大豆	100g 61kcal	1g	4g	5g	0.00g
オーガニックけんちん汁ミックス	凍ったまま必要量を取り出し、ご使用ください。けんちん汁、みそ汁、豚汁等の具材として幅広くご利用いただけます。<けんちん汁>凍ったままのけんちん汁ミックスと、下ゆでしたこんにゃくをごま油で炒め、だし汁を加えて加熱します。塩、しょうゆ、酒等で調味し、水切りした豆腐を加えて仕上げます。	有機だいこん(いちょう切り:35%)、有機さといも(スライス:30%)、有機ごぼう(さがき:20%)、有機にんじん(いちょう切り:10%)、しいたけ(千切り:5%)		100g 46kcal	1g	0g	11g	0.03g
北の大地の栗かぼちゃ	含め煮鍋にだしと調味料(砂糖、みりん、塩、しょうゆなど)を加えて火にかけ、煮立ったら凍ったままの栗かぼちゃを皮面を下にして重ならないように並べます。落とし蓋をして中火で約3分、さらに弱火で7～8分煮含めます。サラダ・スープ・お菓子作りなどに凍ったままの栗かぼちゃを重ならないように皿に並べ、ラップにかけて下記の時間を目安に電子レンジで加熱してください。(500W)200g/4分、(600W)200g/3分30秒※レンジ加熱後は、熱くなっていますのでやけどに充分ご注意ください。※調理時間は目安です。機種、器具の大きさ、調理個数により加減してください。	かぼちゃ(北海道産:ケント種)		100g 83kcal	2g	0g	19g	0.01g
オーガニックブロッコリー	凍ったまま必要量を取り出し、ご使用ください。サラダ等は、熱湯でさっとゆで、よく水気を切ってご使用ください。炒めものには、凍ったままご使用ください。シチューなどの煮込み料理には、調理の最後に凍ったまま入れ、さっと火を通して召しあがりください。	有機ブロッコリー(長さ:3～5cm、径:3～5cm)(中国産)		100g 33kcal	4g	1g	5g	0.05g
オーガニック煮物用野菜ミックス	煮しめ、炒り鶏、汁物等にご利用ください。煮しめは、調味しだし汁を火にかけ、煮立ったら凍ったままの煮物用野菜ミックスを入れて、中火で2～3分、後は落とし蓋をして弱火にし、煮含めます。	有機さといも、有機れんこん、有機にんじん、有機ごぼう、有機たけのこ、有機いんげん、干しいたけ(戻し)(中国産)		100g 50kcal	1g	0g	12g	0.02g
ほうれん草	凍ったまま必要量を取り出し、ご使用ください。ソテー、みそ汁、スープ等には凍ったままご使用ください。おひたし、和えもの等にご利用の場合は、さっと熱湯を通してからご使用ください。	ほうれん草(中国産)		100g 21kcal	3g	0g	3g	0.30g
きのこミックス	凍ったまま必要量を取り出し、ご使用ください。炒めもの、スープ、炊き込みご飯等には、凍ったままご使用ください。ピザ、グラタン、スパゲティなどには、軽く炒め、水分をとばしてからご使用いただくと、おいしく召しあがれます。	しめじ(中国産)、ホワイトマッシュルーム(中国産)、しいたけ(中国産)、ひらたけ(中国産)		100g 18kcal	3g	0g	5g	0.01g
お試し用万能かけぼん	鍋もの、しゃぶしゃぶ、焼魚、たたき、唐揚げ、ぎょうざ、冷ややっこ、サラダ、酢のものなどにご利用ください。	しょうゆ(小麦を含む)、醸造酢、砂糖(粗製糖)、ゆず果汁、本みりん、魚貝エキス	小麦、大豆	大さじ1(17g) 14kcal	1g	0g	3g	1.5g
お試し用四季のだし素	【使用例】【麺類つけつゆ】本品1:水3～5【麺類かけつゆ】本品1:水9～10【天つゆ】本品1:水4～5【冷ややっこ】そのまま【煮物・肉じゃが】本品1:水8～10【すきやき】本品1:水4～6【煮魚】本品1:水4～8【焼き鳥のたれ】本品1:水1	しょうゆ(小麦・大豆を含む)、粗製糖、本みりん、かつお節、魚貝エキス、こんぶエキス	小麦、大豆	大さじ1(18g) 19kcal	1g	0g	4g	2.3g