

ちょっとおしゃれに
楽しみたい休日の朝に
**シャウスライスの
クロックマダム**

たんぱく質量
1人あたり
20.8g
付け合わせを除く

材料(2人分)

- シャウスライス 6枚
- ほうれん草 1/4束
- 卵 2個
- パン・ド・カンパーニュ 2枚
- ピザ用チーズ 大さじ4
- サラダ油 適量
- マヨネーズ 大さじ2
- オリーブオイル 適量
- 塩・こしょう 適量
- お好みの野菜 適量

作り方

- ほうれん草はゆでて、水気をきって3cmの長さに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きをつくる。
- カンパーニュの表面にマヨネーズをぬり、1のほうれん草をのせる。
- 3の上にシャウスライスを半分に折って並べ、ピザ用チーズをのせる。
- 耐熱皿に2とお好みの野菜を並べ、オリーブオイル、塩・こしょうをかけてオーブントースターで6〜7分ほど焼く。
- 5を器に盛り付け、2の目玉焼きをのせ、塩・こしょうを振る。



シャウスライス 3パック
日本ハム
シャウエッセンに仕上げる前のお肉を使用し、そのままでも焼いてもおいしく、様々なメニューにお使いいただける商品です。

カラダが目覚める海外旅行気分の朝食を
台湾風鶏粥

材料(2人分)

- 鶏むね肉(国産鶏肉 桜姫®) 1/2枚
- パクチー 1株
- ピーナッツ 15g
- しょうが(千切り) 3枚
- 米 1/2合
- 干し桜えび 大さじ1
- 水 1000ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 適量
- ごま油・ラー油 適量

作り方

- パクチーは2cmの長さに切り、ピーナッツは粗切りにする。
- 鍋に水としょうが、鶏むね肉を入れて火にかけ、沸騰後1分したら火を止め、ふたをしてそのまま30分ほど放置して火を通す。
- 2の鶏むね肉を取り出し、8mm幅にスライスする。
- 鶏むね肉を取り出した鍋に、米と鶏がらスープの素を入れて火にかける。30〜40分ほど火にかけ、とろみがついてきたら塩を加え味をととのえる。
- 4を器に注ぎ、鶏むね肉、干し桜えび、ピーナッツをのせ、パクチーを添える。ごま油を回し入れ、ラー油をたらす。

炊飯器でつくる場合

炊飯器に米を入れ、水700ml、しょうが、鶏むね肉、鶏がらスープの素を入れ、お粥モードで炊く。炊き上がった後鶏むね肉を取り出し、お粥に塩を加え味を調える。器に注ぎ、スライスした鶏むね肉、干し桜えび、刻んだピーナッツと、パクチーをのせ、ごま油を回し入れ、ラー油をたらす。



イメージキャラクター 桜姫ちゃん



国産鶏肉 桜姫®
日本ハム

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較

たんぱく質量
1人あたり
22.9g

春のシーン別

ニッポンハムグループの商品を
いつでもおいしく!

Rotary
の
おいしいひと皿

おすすめレシピ

新生活が始まる春は、新たな食材を取り入れたり、毎日の習慣を変える人も多い季節。ニッポンハムグループの新商品を中心に、簡単でおいしい料理レシピをご紹介します。



Breakfast

環境が変わる春こそ
朝はしっかりたんぱく質

たんぱく質量
1個あたり
4.9g



尾田衣子
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

時間がなくてもしっかり食べたい朝に

モーニングサーブのおにぎり

材料(三角・俵おにぎり各4個)

- モーニングサーブ 8本
- ご飯 2合分
- 全形焼き海苔 2枚

作り方

- フライパンに油をひかずに、モーニングサーブの表面を弱火で焼く。
- ご飯を8等分し、それぞれ中心に1を置き、三角形と俵形に握る。
- 海苔を1枚ずつ4等分し、2に巻く。

要冷蔵



モーニングサーブ
日本ハム

豚肉にペッパーやマジョラムなどの香辛料を使ってお肉の風味と旨みを引き出し、ソーセージの形に仕上げました。

食感を楽しむお肉のおつまみと和え物を交互に

つぶざくBARと きゅうりとみょうがの梅肉和え添え

材料(2人分)

つぶざくBAR ぎざぎざ枝豆 …… 1袋
きゅうり …… 1/2本
みょうが …… 1本
梅肉 …… 小さじ1

作り方

1. つぶざくBAR 枝豆の袋に少し切り込みを入れ、600Wの電子レンジで約40秒加熱する。
2. きゅうりは縦に薄切りにし、みょうがは小口切りにする。
3. 2に梅肉を加え混ぜ合わせる。
4. 器に1と3を盛る。

たんぱく質量
1人あたり
10.5g

要冷蔵



つぶざくBAR ぎざぎざ枝豆
日本ハム

お肉の旨味と枝豆のざざぐとした食感の相性が、お酒のおつまみとして抜群です。袋のままレンジ調理して温めても、温めずにそのまま食べることもできます。

Dinner
疲れをいやす晩酌タイムは
気軽&合間につくれるおつまみで

お馴染みの玉ねぎもちよい足しておしゃれなおつまみに

ローストオニオンの スモークチーズがけ

材料(2人分)

ロールフ 燻製 追いチーズ …… 25g
玉ねぎ …… 1個
オリーブオイル …… 大さじ1
塩・こしょう …… 適量

作り方

1. アルミホイルを2枚重ね、十字に切り込みを入れた玉ねぎをのせる。オリーブオイルをかけて、包む。
2. 1を200度のオーブンで30~40分ほど焼く。
3. 2を取り出しアルミホイルを開き、玉ねぎを4等分に切る。追いチーズをかけ、塩・こしょうを振って、さらに180度のオーブンで10分ほど焼く。

たんぱく質量
1人あたり
6.4g

要冷蔵



ロールフ 燻製 追いチーズ
宝幸

桜のチップでじっくり燻製したチーズを細かく砕きました。チップ状なのでカットする手間なく、そのまま料理にトッピングできます。

簡単調理のチャブチエをパンにはさんで

チャブチエの コッペパンサンド

材料(2人分)

K-KITCHEN チャブチエ …… 1袋
カット野菜 …… 1袋(約200~250g)
コッペパン …… 4個

作り方

1. 深めの耐熱皿に、K-KITCHEN チャブチエのはるさめ、具、カット野菜の順にのせ、しっかりとラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
2. 1を取り出し、全体に調味料が絡むようによく混ぜる。
3. コッペパンに切り込みを入れ、2を詰める。

要冷蔵



K-KITCHEN チャブチエ
日本ハム

はるさめと牛肉・3種類の野菜(たまねぎ、にんじん、きくらげ)入りで、カット野菜があればレンジで簡単調理ができます。

Lunch
毎日のランチは簡単食材で
手軽なメニューを

ねこの顔型のナゲットでお弁当をかわいく

チキンにやゲットの ピンチョスお弁当

材料(2人分)

チキンにやゲット …… 6個
ラディッシュ …… 4個
黒オリーブ(種抜き) …… 2個

作り方

1. チキンにやゲットは血にのせ、ラップをかけずに600Wの電子レンジに30秒かける。
2. ラディッシュはお好みで飾り切りをして、1と一緒に串にさす。黒オリーブも同様に串にさす。

要冷蔵



チキンにやゲット
日本ハム

ねこの顔の形をしたチキンナゲットです。お好みで、デコレーションをしてお楽しみください。

かぶとじゃこの
和え物

かぶ(1/2個)は皮をむき、かぶの葉(1/4個分)は小口切りにする。ボウルに入れてちりめんじゃこ(大さじ1)を加える。鶏がらスープの素(小さじ1/4)とごま油(小さじ1)を加え、混ぜ合わせる。

紫キャベツの
マリネ

千切りにした紫キャベツ(1枚)をボウルに入れ、すし酢(小さじ2)、オリーブオイル(小さじ1)、塩・こしょうを加え、20分ほど漬ける。

たんぱく質量
1人あたり
21.3g

お弁当一食分