



【材料】2人前

海鮮ミックス	1袋
ブロッコリー・黄パプリカミックス	80g (ブロッコリー・黄パプリカ)
みじん切りミックス	160g (玉ねぎ・人参)
ミニトマト	4個
レモン	1個
むきにんにく	20g
白ワインベース	1袋
パエリアミックス	1袋
米(1合)	1袋
★オリーブオイル	大さじ1
★水	250ml

※「★」はご用意いただくもの

※オリーブオイルは付属しています。
※水はご用意ください。

【必要調理器具・食器類】

フライパン/取り出し皿/菜箸/しゃもじorスプーン/ガスコンロ/
カトラリーセット/皿

- ①レモンはくし切りにし、ミニトマトはヘタをとり洗います。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ中火にかけ、ブロッコリー・黄パプリカミックスとむきにんにくを両面に焦げ目が付くように焼き、一度皿に取り出します。
- ③同じフライパンに海鮮ミックスを入れ中火で炒め、火が通ったら一度皿に取り出します。
- ④水250ml、白ワインベース、パエリアミックス、みじん切りミックスを入れ沸騰したら、米を洗わずに入れて混ぜ合わせます。
- ⑤再び沸騰したら弱火にし蓋をして、12分ほど加熱します。
- ⑥⑤に②、③、ミニトマトをのせ蓋をして、5分ほど加熱します。
- ⑦蓋を開け中火にし、軽く水分を飛ばします。
(お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。)



②



③



④



⑦

海と太陽の恵みを存分に味わう

5種類の野菜と、えび・いか・あさりの魚介のうま味をご飯にしみ込んだ本格パエリアが、ご自宅やアウトドアで簡単にお楽しみいただけます。

お好みにレモンを絞って、爽やかに味変も！

※米1合付き

内容量

2人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

精米(国産)、レモン、玉ねぎ、人参、いか切り落とし、バナマイえび(えび、砂糖、食塩)、剥きあさり、ミニトマト、黄パプリカ、ブロッコリー、白ワインベース(果実酒、おろしにんにく、食塩)、にんにく、パエリア用調味料/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(ターメリック)、香料、酸味料、(一部に小麦・乳成分・えび・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

一包装あたり

熱量：812kcal

たんぱく質：44.9g

脂質：4.7g

炭水化物：151.5g

食塩相当量：8.8g



【材料】2人前

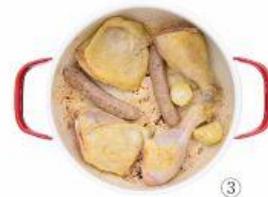
骨付き鶏もも肉	4本
加熱じゃがいも人参ミックス (じゃがいも・人参)	101.5g
玉ねぎズッキーニミックス (玉ねぎ・ズッキーニ)	100g
ミニトマト	4個
むきんにんにく	20g
ハーブソーセージ	2本
ハーブソルト	1袋
白だし	1袋
パルメザンチーズ	1袋
★オリーブオイル	大さじ2
★水	700ml

※「★」はご用意いただくもの

- ①ミニトマトはヘタをとり洗います。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ中火にかけ、加熱じゃがいも人参ミックス、玉ねぎズッキーニミックスを入れ、軽く焦げ目がついたら一度皿に取り出します。
- ③オリーブオイル大さじ1を入れ、骨付き鶏もも肉、むきんにんにく、ハーブソーセージを入れて軽く炒め、ハーブソルトをふりかけます。
- ④水700mlと白だしを入れて強火にし、沸騰したら弱火にします。アクをとり、蓋をして20分ほど煮ます。
- ⑤①と②を加え1～2分ほど煮込み、仕上げにパルメザンチーズをふりかけます。



②



③



⑤

※オリーブオイルは付属しています。
※水はご用意ください。

【必要調理器具・食器類】

鍋//菜箸//おたま//ガスコンロ//カトラリーセット//おわん型の皿

肉と野菜のうま味が凝縮

骨付きチキンとハーブソーセージに5種の彩り野菜を加えた、うま味がたっぷり溶け込んだポトフです。

ほっこりする味わいが体じゅうにしみわたり、爽やかなキャンプの朝食にもおすすめです。

内容量

2人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

鶏肉(アメリカ産)、じゃがいも、玉ねぎ、食肉ソーセージ(豚肉、豚脂肪、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、香辛料)、白だし(食塩、砂糖、酵母エキス、かつおぶし、さばぶし、有機しょうゆ、魚介エキス、醸造酢、そうだがつおぶし、こんぶ)、ミニトマト、ズッキーニ、人参、にんにく、ナチュラルチーズ、砂糖、ハーブソルト、食塩、/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)、保存料(ソルビン酸(K))、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、発色剤(硝酸K、亜硝酸Na)、アルコール、(一部に小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

一包装あたり

熱量：958kcal

たんぱく質：75.5g

脂質：62.5g

炭水化物：32.7g

食塩相当量：7.8g



サラダを混ぜる用の袋が同封されています。
取り皿はご用意ください。



チーズが香る、濃厚な味わい

パリッとした食感が楽しいロメインレタスに、半熟卵とチーズ香るシーザードレッシングが絡まった、濃厚な味わいのサラダです。

サラダチキンやくるみ入りでボリュームがあり、男性の方にもおすすめです。

内容量

2～3人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

ロメインレタス(国産)、グリルチキン(鶏肉、ぶどう糖、米粉、その他)、温泉卵、シーザードレッシング(半固体状ドレッシング、牛乳、発酵乳、ナチュラルチーズ、アンチョビペースト、レモンジュース、その他)、クルミ、トレビス、プロセスチーズ、クルトン、ナチュラルチーズ/pH調整剤、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、乳化剤、グリシン、セルロース、安定剤(増粘多糖類)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、香料、香辛料抽出物、酸味料、ウコン色素、グリセリン脂肪酸エステル、加工デンプン、イーストフード、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・卵・乳成分・くるみ・ゼラチン・大豆・鶏肉を含む)

一包装あたり

熱量：556kcal

たんぱく質：35.3g

脂質：38.0g

炭水化物：23.7g

食塩相当量：3.0g