



煮込み」(内容量75g) 500円
 黒豚のハラミ、サガリ、赤肉を白
 ワインで煮込み、塩と香辛料で
 味つけ。リエットにも使える。



販売/鹿児島ミート販売 ☎099-284-6429

けで



ピーマ
 にく、
 辛子、
 ルで

材料
 「トマトで煮込んだカツオとキノコ」…1缶
 パスタ…100g / オリーブオイル…大さじ2
 にんにく…1かけ(みじん切り)
 パルミジャーノチーズ(好みで)

作り方
 ①フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、に
 んにくを加えて香りが出るまで炒める。
 ②火を止め、缶詰の中身をすべて加えて混ぜ、
 ソースを作る。ゆでたパスタにソースをかけ、好
 みでパルミジャーノチーズをかける。

ごろりとしたカツオが
 食べ応え十分!

「トマトで煮込んだカツオと
 キノコ」(内容量90g) 380円



高知県産のカツオと、高知県黒
 潮町特産のブナシメジがたっぷ
 り入ったトマト煮込み。



アレンジレシピ

高知県



カツオとキノコの
 トマトソースパスタ

材料
 「焼き塩さば」…1缶 / バゲット…10cm
 玉ねぎ(薄切り)…4~5切れ
 レタス…2枚 / レモン汁…適量

作り方
 ①バゲットは上下2つに切る。
 ②①の片面に水気を切った焼き塩さば、レタス、玉ねぎを

ご飯に載せ、わさび
 醤油をかけて丼に

「いわしの白焼き風」
 (内容量100g) 370円

