

解凍方法

⚠ 解凍するまでは、全て冷凍庫で保存してください。

- 電子レンジ解凍は500Wを目安に、ご家庭の機種によって調節してください。
- 温めの際は、袋に切れ目を入れて温めてください。温めながら盛り付けるとスムーズです。
- ★ うつぼのたたき・鯨の串カツ・じゃこ天カツは電子レンジ解凍後、オーブトースターやグリルで衣がカリッとなるくらい温めると更に美味しくお召し上がりいただけます。

メニュー名	解凍方法と時間
さつま芋の直七煮 四方竹の土佐煮 イタダリの金平 土佐和牛ロースト みょうが甘酢漬け	 冷蔵庫で解凍 目安: 1 時間
貝盛り合わせ たまごの巻き寿司 ブロッコリー うちわ海老具足煮 蛸ちぎり天 茄子のたたき うつぼのたたき 鯨の串カツ じゃこ天カツ	凍った状態から  電子レンジ解凍 目安: 500W 3分
焼きさば棒寿司	凍った状態から 電子レンジ解凍 目安: 500W 5分
どろめ 辛子酢味噌 ハラン	袋のまま流水解凍 【目安 3分】 凍った状態で盛り付けてください。

※卵、乳、小麦、えびを使用しています。



おとどけ皿鉢

〈2人前〉

届いたら、すべて冷凍庫へ!

裏面の解凍方法をご確認いただき、
中面の手順に従って盛り付けてください。



土佐料理

おとどけ皿鉢 盛り付け

皿鉢はとにかく“高く”盛るのがコツ。
ぜひみなさんで自由な盛り付けにも
チャレンジしてみてください。



下準備

各食材を解凍してから盛り付けてください。
解凍方法は裏面の表をご覧ください。



ここから
スタート!
↓

① 貝の盛り合わせ
(チャンバラ貝・姫サザエ)

③ たまごの巻寿司
(重ねて盛る)

② 焼さば棒寿司
(重ねて盛る)

⑭ 最後に、さつま芋直七煮・
茗荷の甘酢漬けで彩りを
添えて完成!

⑬ 鯨の串カツ

⑫ 四方竹の土佐煮

④ 土佐和牛ロースト、ブロッコリー

⑤ 縦長のハラン、カゴ
(ハランの下部部分をカゴで固定するように)

⑥ うちわ海老具足煮
(お寿司にもたれさせるように)

⑦ どろめ辛子酢味噌
(器でカゴを固定するように)

酢味噌はお召し上がりの直前に掛けてください。

⑧ うつぼのたたき、茄子のたたき

⑨ じゃこ天カツ (2箇所盛り付け)

⑩ イタドリの金平

⑪ たこやき天

