



液体かつおの素

リッキーS

うま味調味料無添加

使用レシピ

かつお節、煮干し、こんぶなどを贅沢に使ったうま味調味料無添加の液体だしです。

★ほうれん草の胡麻和え★



1人前

材料名	数量(g)
ほうれん草	55
すりごま	3
砂糖	3
醤油	3
リッキーS	2

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② すりごま、砂糖、醤油、リッキーSをよく混ぜ合わせ、ほうれん草と和える。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
ごま和え	44kcal	2.2g	1.8g	5.7g	272mg	414mg	64mg	52mg	1.4mg	0.4g

★茶碗蒸し★



1人前

材料名	数量(g)
鶏卵	40
とिसさみ水煮フレーク	10
かまぼこ	5
剥きえび	5
しいたけ(生)	5
三つ葉	3
醤油	1
塩	0.8
リッキーS	1.5
みりん	0.5
水	118

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、醤油、塩、リッキーS、みりん、水を加えて混ぜ合わせる。
- ② かまぼこ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にとिसさみ水煮フレーク、かまぼこ、剥きえび、しいたけを入れ、①の卵液を注ぎ、三つ葉を飾り、蒸す。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
茶碗蒸し	83kcal	9.0g	4.3g	1.4g	581mg	129mg	28mg	113mg	0.9mg	1.2g



液体かつおの素

リッキーS

うま味調味料無添加

使用レシピ

かつお節、煮干し、こんぶなどを贅沢に使ったうま味調味料無添加の液体だしです。

★和風ドレッシング★



1人前

材料名	数量(g)
白バルサミコ酢	20
醤油	18
砂糖	1
リッキーS	4
昆布液体だしS	2
オリーブオイル	10

<作り方>

- ① 白バルサミコ酢、醤油、砂糖、**リッキーS**、**昆布液体だしS**を混ぜ合わせ、火にかけひと煮立ちさせる。
- ② ①の粗熱を取り、オリーブオイルを混ぜ合わせる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
和風ドレ	119kcal	1.8g	10.0g	4.0g	1297mg	100mg	6mg	43mg	0.4 mg	2.6g

★ひじきと鶏ごぼうの炊き込みご飯★



1人前

材料名	数量(g)
精白米	90
鶏肉(もも肉)	40
人参	10
ごぼう	10
ひじき(乾)	2
醤油	6
リッキーS	2.5
酒	2
塩	0.6
水	125

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水を切っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、人参は細切りにする。
- ③ ごぼうはささがきにし、ひじきは水戻ししておく。
- ④ 米、鶏肉、人参、ごぼう、ひじきに、醤油、**リッキーS**、酒、塩、水を加えてよく混ぜ合わせ、炊く。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
炊き込み	442kcal	13.5g	8.5g	73.8g	735mg	327mg	45mg	155mg	2.4mg	1.6g

株式会社 マルハチ村松



液体かつおの素

リッキーS

うま味調味料無添加

使用レシピ

かつお節、煮干し、こんぶなどを贅沢に使ったうま味調味料無添加の液体だしです。

★大豆とひじきの混ぜ込みごはん★



1人前

材料名	数量(g)
ごはん	200
大豆(水煮)	40
油揚げ	10
人参	5
ひじき(乾)	2
絹さや	1
ごま油	2
醤油	6
みりん	3
リッキーS	2.5
水	50

<作り方>

- 油揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- 人参は細切りにし、ひじきは水戻ししておく。絹さやは下ゆでし、斜めに細切りする。
- 熱した鍋にごま油を入れ、人参、ひじきを加えて炒める。
- 大豆、油揚げ、醤油、みりん、**リッキーS**、水を加え、煮詰める。
- ごはん③の具材を混ぜ合わせ、器に盛り、絹さやを飾る。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
混ぜ込み	467kcal	13.0g	8.6g	81.2g	573mg	217mg	108mg	179mg	2.6mg	1.1g

★豚汁★



1人前

材料名	数量(g)
豚肉(バラ肉)	20
じゃがいも	20
大根	15
ごぼう	10
人参	8
青ねぎ	3
ごま油	2
リッキーS	3
味噌	12
水	147

<作り方>

- 豚肉、じゃがいも、大根、人参を食べやすい大きさに切る。
- ごぼうはさがぎする。
- 熱した鍋にごま油を入れ、具材を加えて炒める。**リッキーS**、水を加えて煮る。
- 味噌を入れて溶かす。
- 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
豚汁	149kcal	5.2g	9.7g	9.4g	742mg	288mg	25mg	75mg	0.8mg	1.9g

株式会社 マルハチ村松



液体かつおの素

リッキーS

うま味調味料無添加

使用レシピ

かつお節、煮干し、こんぶなどを贅沢に使ったうま味調味料無添加の液体だしです。

★カレー肉じゃが★



1人前

材料名	数量(g)
豚肉(もも肉)	30
じゃがいも	40
玉ねぎ	20
人参	10
絹さや	2
油	2
カレー粉	1.5
醤油	5
砂糖	1
リッキーS	1
水	49

<作り方>

- ① 肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、①の具材、カレー粉を加えて炒める。
- ④ 醤油、砂糖、リッキーS、水を加えて煮る。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
肉じゃが	130kcal	7.8g	5.3g	12.4g	349mg	380mg	20mg	103mg	1.0mg	0.9g

★白菜の漬物(浅漬け)★



1人前

材料名	数量(g)
白菜	65
人参	5
唐辛子	0.02
砂糖	4
塩	3
醤油	3
酢	5
リッキーS	0.3
昆布液体だしS	0.5
水	27.5

<作り方>

- ⑤ 白菜、人参を食べやすい大きさに切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ⑥ 砂糖、塩、醤油、酢、リッキーS、昆布液体だしS、唐辛子をよく混ぜ調味液を作る。
- ③ 白菜、人参を調味液に漬け、冷蔵庫で20~30分間おく。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩分
白菜	31kcal	0.8g	0.1g	7.1g	1352mg	177mg	32mg	29mg	0.3mg	3.4g

株式会社 マルハチ村松