



花かつおだしパック 使用レシピ

★はまぐりのすまし汁★

材料名(1人前)	数量(g)
はまぐり(殻つき)	30
かまぼこ	5
みつば	0.5
だし汁※ ₁	150
醤油	3
塩	0.7

<作り方>

- ① かまぼこ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁、はまぐりを入れて熱し、かまぼこを加えて火を通す。
- ③ 醤油、塩で味を調える、
- ④ 器に盛り、みつばを飾る。



- 香り高く、コクのあるかつおだしに、うま味の豊富なはまぐりを加え、味わい深いすまし汁に仕上げました。
- 二枚貝のはまぐりは、もともと合わさっていた殻以外とは、決して合わないという特長から、縁を結ぶ結婚式など、おめでたい席に最適の食材です。

★じゃがいもとかぼちゃのあっさり煮★

材料名(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	50
じゃがいも	50
いんげん	10
だし汁※ ₁	70
酒	4
塩	1

<作り方>

- ① かぼちゃ、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ② いんげんは下ゆでし、等分に切る。
- ③ 鍋にだし汁、酒、かぼちゃ、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ 塩を加えて味を調え、いんげんを加えてさらに煮る。



- 上品なかつおだしが、素材の味を引き立てた、野菜のうま味が楽しめる一品です。
- お好みに応じて、とりがらスープを加えても、おいしくお召し上がりいただけます。

★かけめんつゆ★

材料名(1人前)	数量(g)
だし汁※ ₁	150
醤油	17
みりん	2
砂糖	4
塩	0.3

<作り方>

- ① 鍋に醤油、みりん、砂糖を入れて熱し、ひと煮立ちさせる。
- ② だし汁を加えて温め、塩で味を調える。



～応用例～

- かつおだしの香り豊かな、味わい深いめんつゆです。
- お好みに応じて、天ぷら、山菜、ねぎなどをトッピングしてお召し上がりください。

【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	リン
すまし汁	15kcal	2.4g	0.1g	1.0g	599mg	49mg	27mg
煮物	71kcal	2.1g	0.1g	15.0g	396mg	436mg	49mg
めんつゆ	36kcal	2.2g	0.0g	6.6g	1,097mg	76mg	35mg

※₁、だし汁は、花かつおだしパック 50g を約6リットルの水で約5分間煮出したものを使用しています。