



鰹昆布合わせだし

使用レシピ

★高野豆腐の肉詰め★

材料名(1人前)	数量(g)
高野豆腐	15
鶏肉(ひき肉)	30
人参	3
しいたけ(生)	3
絹さや	15
酒	1.5
だし汁※ ₁	100
薄口醤油	6
砂糖	2
みりん	3

<作り方>

- ① 高野豆腐を水で戻し、袋状になるように横から切れ目を入れる。
- ② 人参、しいたけはみじん切りにする。絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 鶏肉、人参、しいたけ、酒を混ぜ合わせ、高野豆腐に詰める。
- ④ 鍋にだし汁、薄口醤油、砂糖、みりんを入れて熱し、高野豆腐、絹さやを加えて煮る。



- かつおとこんぶの風味豊かなだしが、素材の味を引き立てた、味わい深い高野豆腐の煮物です。
- 良質なたん白質をおいしく摂取することができます。

★かやくご飯★

材料名(1人前)	数量(g)
精白米	90
鶏肉(ひき肉)	20
人参	12
しいたけ(生)	5
油揚げ	5
グリーンピース(ゆで)	5
酒	8
だし汁※ ₁	115
薄口醤油	6
みりん	7
塩	1.5

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水気を切る。
- ② 鍋に酒を入れて熱し、鶏肉を加えて煎る。
- ③ 人参、しいたけ、油抜きした油揚げはみじん切りにする。
- ④ だし汁、薄口醤油、みりん、塩をよく混ぜ合わせ、米、具材を加えて炊く。
- ⑤ 器に盛り、グリーンピースを飾る。



- だしがきいた、具材たっぷりの炊き込みごはんです。
- お好みに応じて、たけのこ、こんにゃくなどを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★えび団子のすまし汁★

材料名(1人前)	数量(g)
えびつみれ(具)	15
えびつみれ(液)	9
ほうれん草	15
だし汁※ ₁	150
薄口醤油	1
塩	0.8

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて熱し、えびつみれ(具)(液)を加えて煮る。
- ③ 醤油、塩を加えて味を調える。
- ④ 器にほうれん草を盛り、つゆを注ぐ。



- かつおとこんぶのだしがきいた、上品でコクのあるすまし汁です。
- えびつみれの代わりに、いわしつみれ水煮を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

【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	リン
高野豆腐	159kcal	15.0g	7.5g	6.4g	468mg	159mg	184mg
かやくご飯	416kcal	12.1g	4.2g	75.9g	996mg	230mg	138mg
すまし汁	19kcal	2.2g	0.3g	2.0g	474mg	127mg	60mg

- ※₁ だし汁は、鰹昆布合わせだし 50g を約7~9リットルの水で約7~8分間煮出したものを使用しています。
- ※ お料理によって、だし汁の濃さを調整してください。

株式会社 マルハチ村松