



いりこよかだしの素

使用レシピ

☆さつま汁☆ 1人前

原材料名	数量(g)
さつまいも	30
豚こま切れ肉	15
ごぼう	10
人参	5
青ねぎ	2
いりこよかだしの素	1
水	150
味噌	6
しょうが汁	1

<作り方>

- ①さつまいも、豚肉、ごぼう、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にいりこよかだしの素、水を入れて、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③味噌を入れ、仕上げにしょうが汁を加える。
- ④器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
103kcal	4.6g	3.3g	13.3g	415mg	86mg	268mg	1.1g

☆豆腐のくずし煮☆ 1人前

原材料名	数量(g)
木綿豆腐	70
さやいんげん	15
人参	4
しらたき	20
ごま油	2
砂糖	4
塩	0.5
醤油	5
みりん	2
いりこよかだしの素	0.8
水	40

<作り方>

- ①木綿豆腐、人参、しらたきは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは、下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を入れて熱し、人参、しらたき、木綿豆腐の順に炒める。
- ③砂糖、塩、醤油、みりん、いりこよかだしの素、水を加えて煮る。
- ④仕上げにさやいんげんを加えてひと煮立ちさせる。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
101kcal	5.6g	5.0g	8.4g	580mg	115mg	172mg	1.5g

☆きゅうりとみょうがの酢味噌和え☆ 1人前

原材料名	数量(g)
きゅうり	30
みょうが	10
わかめ	10
酢	4
味噌	5
砂糖	4
いりこよかだしの素	1
塩	0.3

<作り方>

- ①きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。みょうが、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②酢、味噌、砂糖、いりこよかだしの素を混ぜ合わせて、水気を絞ったきゅうり、みょうが、わかめと和える。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
35kcal	1.6g	0.4g	6.8g	527mg	50mg	103mg	1.3g

☆魚のカレー煮☆ 1人前

原材料名	数量(g)
まぐろ切り身	60
玉ねぎ	8
人参	2
ピーマン	2
油	1
醤油	5
みりん	4
いりこよかだしの素	0.8
水	50
カレー粉	0.8
片栗粉	1

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンは食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ②鍋に醤油、みりん、**いりこよかだしの素**、水、カレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③まぐろ切り身を加えて煮る。
- ④炒めた野菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩量
99kcal	15.5g	1.4g	4.7g	400mg	210mg	326mg	1.0g