

～かつおだしの風味豊かなメニュー～

☆ふわふわ卵丼☆

材料(1人前)	数量(g)
精白米	90
木綿豆腐	60
鶏肉(ひき肉)	20
人参	10
しいたけ(生)	3
しょうが	1
卵	20
青ねぎ	6
砂糖	8
醤油	6
酒	4
油	5
特撰かつおだし	1
水(具材用)	50
水(炊飯用)	135

- <作り方>
- ① 米を研ぎ、炊く。
  - ② 豆腐の水気を切り、くずしておく。
  - ③ 人参、しいたけ、しょうがはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
  - ④ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉、人参、しいたけ、しょうが、豆腐を加えて炒め、水、**特撰かつおだし**を加えて煮る。
  - ⑤ さらに、砂糖、醤油、酒を加え、味を調える。
  - ⑥ 割りほぐした卵をまわし入れ、青ねぎを散らす。
  - ⑦ 器にごはんを盛り、⑥の具をのせる。



- たん白質豊富な豆腐をたっぷり使用した、卵のふわふわとした食感がおいしい丼です。
- 仕上げに、**特撰かつおだし**を少量加えていただくと、より一層かつお風味豊かな一品に仕上がります。
- 喫食者の症状に応じて、雑炊風にしても、おいしくお召し上がりいただけます。

☆かぼちゃとそうめんのみそ汁☆

材料(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	20
そうめん(乾)	3
青ねぎ	1
しょうが汁	0.5
味噌	10
特撰かつおだし	1
水	150

- <作り方>
- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
  - ② 鍋に水、かぼちゃを入れて熱し、柔らかくなったら、そうめんを加える。
  - ③ 味噌を入れて溶かし、**特撰かつおだし**を加える。
  - ④ 仕上げにしょうが汁を加え、小口切りにした青ねぎを散らす。



- 甘みのあるかぼちゃと、昆布やかつおの伸びのあるだしのバランスが絶妙な一品です。
- 仕上げにしょうがを加えることで、さっぱりした後味が楽しめます。
- **特撰かつおだし**を使用すると、簡単に、かつお風味豊かなみそ汁が出来上がります。

☆鶏肉の炒め煮☆

材料(1人前)	数量(g)
鶏肉(もも肉)	40
れんこん	30
こんにゃく	20
ごぼう	10
人参	8
絹さや	4
特撰かつおだし	1
酒	4
砂糖	6
醤油	8
油	4
水	40

- <作り方>
- ① 鶏肉、れんこん、こんにゃく、ごぼう、人参を食べやすい大きさに切り、絹さやは下ゆでしておく。
  - ② 鍋に油を入れて熱し、れんこん、こんにゃく、ごぼう、人参を炒め、鶏肉を加えてさらに炒める。
  - ③ 水、**特撰かつおだし**、酒、砂糖、醤油を加えて煮る。
  - ④ 器に盛り、絹さやを飾る。



- 具材から出るうま味に加え、かつおだしを使用し、コクのある味わい豊かな煮物に仕上げました。
- 炒め油に、ごま油を使用すると、より一層風味豊かに仕上がります。
- お好みに応じて、さといも、たけのこを使用しても、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	食塩量
ふわふわ丼	521kcal	17.1g	12.1g	81.0g	563mg	320mg	223mg	1.4g
みそ汁	43kcal	2.1g	0.7g	7.0g	705mg	129mg	30mg	1.8g
炒め煮	205kcal	8.7g	11.7g	14.9g	656mg	297mg	93mg	1.7g